ત્યાગ—આત્મભોગવિષે.

ત્યારે હવે આત્મભોગ એ શું સદ્ગુણ નથી? શું પોતાનું સુખ, પોતાનું કલ્યાણ, વધારે વ્યક્તિઓના સુખમાટે અર્પણ કરી તેનો ભોગ આપવો એ સદ્ગુણી કાર્ય નથી? છેજ.

પણ * * * જન્મથીજ જે ભિખારી હોય તે પદાર્થોનો ત્યાગ કરે તેમાં શું વળ્યું? જ્યાં ઇંદ્રિયમાં શક્તિ ન હોય ત્યાં ઇંદ્રિયનિગ્રહ રાખવો એમાં કયો સદ્ગુણ છે? જ્યાં વિચારશૂન્યતા, હૃદયશૂન્યતા મહત્વાકાંક્ષાનો અભાવ અને સમાજનું બંધારણ કેવું હોવું જોઇએ તેના ખ્યાલનું હજુ અજ્ઞાન છે ત્યાં આત્મભોગ ક્યાંથી હોઇ શકે? વિધવાને બળાત્કારે સતી કરીએ, તેમાં પતિ-પ્રત્યેની અનન્યભક્તિ ક્યાં આવી? વહેમો ભરેલી સદ્ગુણી કાર્યો લોકો પાસે કરાવવામાં શું સર્યું?

જ્યારે તમે સમાજની ખાતર સુખની સર્વ ઇચ્છાનો ભોગ આપના શક્તિમાન થશો, ત્યારે તમે બુદ્ધ થશો, ત્યારે તમે મુક્ત થશો.

નિષ્પરિગ્રહી, ગૃહસ્થાશ્રમી થવાની મહત્વાકાંક્ષા રાખવી એ ઘણું સારું છે પણ આપણે જેની હાલ તુરત જરૂર છે તે તેવા ગૃહસ્થાશ્રમીની નથી—પણ બ્રહ્મચારીની છે.

મદ્રાસીઓ ભલા અને ઉત્સાહી છે એ બધું ખરૂં, પણ શંકરાચાર્યની તે ભૂમિએ ત્યાગની ભાવના ગુમાવી છે એવું દેખાય છે.

મારાં બાળકોએ ખાડીમાં ભૂસકો મારવોજ જોઇએ, આ જગતનો ત્યાગ કરવોજ જોઇએ—અને પછી જોઈ લ્યો કે દૃઢ પાયો આપણે નાંખ્યો છે.

આપણા સ્વરૂપવાન્ આશાવંત કુમારોમાં બધું ભરેલું છે, પણ તે ક્યારે કે જ્યારે તેઓ હાલમાં લગ્નના નામે ખરેખર રીતે કહેવાનાં પશુત્વના યજ્ઞમાં કરોડોને હોમી, તેઓની કતલ કરવામાં આવે છે તે કતલ ન થતી હોય તો. અરે ભગવાન્! મારા શોક રૂદનો સાંભળ!

— હિંદુસ્થાનને આજ ખપ છે... [illegible]

દર વખતે ૫૩૦૦ પ્રતમાં જાહેર ખબર ફેલાવવી છે?

જો હા, તો તે માટે વિવિધગ્રંથમાળા એક ઉમદા સાધન છે.

તેના દરેક પુસ્તકની ૫૩૦૦ નકલો હાલમાં છપાય છે.

દર મધ્યમ છતાં તેમાંથી બચે તે આવા ધર્મકાર્યમાં મદદરૂપજ છે,

૧ એક પેજની જા૦ ખ૦ એક પુસ્તકમાં છપાવવા બદલ રૂ. ૮.
૨ એક પેજની બે પુસ્તકમાં કે બે પેજની એક પુસ્તકમાં રૂ. ૧૪.
૩ એક પેજની ત્રણ પુસ્તકમાં કે ત્રણ પેજની એક પુસ્તકમાં રૂ. ૨૦.
૪ એક પેજની ચાર પુસ્તકમાં કે ચાર પેજની એક પુસ્તકમાં રૂ. ૨૫
૫ એક પેજની પાંચ પુસ્તકમાં કે પાંચ પેજની એક પુસ્તકમાં રૂ. [illegible]
૬ એક પેજની ૭ પુસ્તકમાં કે ૭ પેજની એક પુસ્તકમાં રૂ. ૩૪
૭ એક પેજની સાત પુસ્તકમાં કે સાત પેજની એક પુસ્તકમાં રૂ. ૩૭
૮ એક પેજની આઠ પુસ્તકમાં કે આઠ પેજની એક પુસ્તકમાં રૂ. ૪૦

સૂચના—(૧) વર્ષમાં આથી વધુ પુસ્તકોમાં જા. ખ. આવવા સંભવ નથી (૨) પૈસા અગાઉથી લેવાશે. (૩) જે જે પુસ્તકમાં જા૦ ખ૦ છપાશે તેની એકેક પ્રત જા૦ ખ૦ આપનારને મફત અપાશે. (૪) ખાસ ઉપયોગી

આટે કોઇ પણ આવી શકે તેમ નથી.

આ જીવન આવે ને જાય છે–સંપદા, કીર્તિ, ભોગવિલાસ ફક્ત થોડા દિવસોને માટે છે. જગતના એક ક્ષુદ્ર કીડા માફક મરવા કરતાં, સત્યનો ઉપદેશ કરતાં કર્તવ્ય ભૂમિ પર મરવું એ સારું—વધારે દરજ્જે સારું છે. આગળ વધો !

હિંમત ધરો અને કાર્ય કર્યા કરો. સબૂરી અને મક્કમ કાર્ય એજ એક માર્ગ છે. કાર્ય ચાલુ રાખો અને સહનશીલતા, પવિત્રતા, ધૈર્ય અને મક્કમપણું એજ આપણામાં રાખ્યાં કરશો [illegible] તમે કદી પણ નિષ્ફળ થશો નહિ. જગજ્જનની તમને કદી પીડા પડશે નહિ, અને તમારાપર બધા આશીર્વાદો આવશે.

મારા પુત્રો ! કાર્ય કરવા ધસો, તેથીજ ખરો જુસ્સો તમારામાં પ્રકટશે, વ્યવસ્થા કરવાની શક્તિનો આપણા સ્વભાવમાં તદન અભાવ છે, પરંતુ તેને નવેસરથી લાવી પ્રકટાવવો ઘટે છે. આનું મહાન્ રહસ્ય ઈર્ષ્યાનો અભાવ છે.

આપણું કર્તવ્ય માર્ગને સાફ કરવાનું છે; જ્યારે બાકીનું બધું પ્રભુ કરે છે. આપણે તો માત્ર રાસાયનિક પદાર્થોને એકઠાજ કરવાના છે, જ્યારે તેનું પૃથક્કરણ તો કુદરતજ પોતાના કાયદા પ્રમાણે કરશે.

જે જે કાર્ય તમે કરો તે તે સમયે તે (કાર્ય) તમારી પૂજાનું પાત્ર હોવું જોઇએ.

હવે ફરીવાર તમને યાદ દેવડાવું છું કે "તમને કાર્ય કરવાનો હક્ક–અધિકાર છે, નહિ કે તેનાં ફલનો–कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" (ગીતાવચન). ખડક જેવા દૃઢ બની રહો. સત્ય સર્વદા વિજયવંત થનાર છે.

જે મારે કહેવાનું હતું તે બધું હું લખી શકતો નથી, પણ મારા બહાદૂર પુત્રો ! ભગવાન તમને બધું સમજવાની બુદ્ધિ આપશે, (અને) તે તરફ મારા પુત્રો ! પ્રયાણ કરો. પ્રભુનો જય થાઓ !

આ ટુંકા જીવનમાં એક બીજાને ધન્યવાદ આપવામાં વખત ગાળવા જેવું નથી. આપણું યુદ્ધ પૂરૂં થાય ત્યાર પછી આપણે એકબીજાનાં કામની નોંધો તપાસી એકબીજાને જે ધન્યવાદ ઘટતા હશે તે પેટ ભરીને આપીશું; હમણાં તો મિથ્યાલાપ કરવાનો સમય નથી. કાર્ય કરો, કાર્ય કરો, બસ કાર્ય કર્યા કરો.

નાની શરૂઆત થાય તો તેથી બીઓ નહિ, કારણકે મહાન્ વસ્તુઓ પછીથી આવે છે. ધૈર્યવાન્ થાઓ. તમે તમારા બંધુઓને દોરવાનો પ્રયત્ન ન કરો, પણ તેમની સેવા કરવામાં પ્રવૃત્ત થાઓ. માણસોને દોરવાની પશુવત્ ઘેલછાથી જીવનરૂપી પ્રવાહમાં અનેક મ્હોટાં વહાણો ડૂબી ગયાં છે. આને માટે ખાસ સાવધ થતાં શીખો, મતલબ કે મરણપર્યંત નિસ્વાર્થી બનો.

જીવન ટુંકું છે તો તે જીવનને મહાન્ ઉદ્દેશ માટે અર્પણ કરો... આપણે કોઈ સંપ્રદાયમાં ભળવાનું નથીજ, પણ આપણે દરેકની સાથે સહાનુભૂતિ દર્શાવી તેની સાથે રહી કાર્ય કરવું આવશ્યક છે...કાર્ય કરો. બસ કાર્ય કર્યાજ કરો–સર્વપર પ્રેમદ્વારા જીત મેળવો.

પુત્રો ! ઉઠો અને કાર્ય કરવામાં તમારૂં બળ રેડો. !

પ્રાચીન હિંદુતત્ત્વ સદાને માટે છે.! મારા બાલકો ! ઉઠો, ઉઠો, આપણે ચોક્કસ જીત મેળવવાના છીએ.

શ્રદ્ધા–દયા, તીવ્ર શ્રદ્ધા, અને ઉગ્ર દયા. તે ખાતર જીંદગી કંઈ નથી, મરણ કંઈ નથી–ભૂખ વિસાતમાં નથી, ટાઢની અસર નથી. પ્રભુનો જય—કૂચ કરો, પ્રભુ આપણો સરદાર છે. કોણ પડે છે તે તરફ દૃષ્ટિ ફેરવશો નહિ; આગળ વધો, બસ આગળ વધો, બંધુઓ ! તોજ આપણે આગળ વધ્યા કરીશું. એક પડશે તો બીજો તેના કામને હાથમાં લેતો જશે.

મારા પુત્ર ! દૃઢ આગ્રહી થા ! તને બીજા મદદ કરશે એવી કદી દરકાર કરતો નહિ. સર્વ મનુષ્યની મદદ કરતાં પરમેશ્વર અનંતગણો મહાન્ નથી ?–પવિત્ર બન ! એટલે ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખ. તેના પર સર્વદા આધાર

તમારા ઉપરજ—સ્વભાવે ગરીબ હલકા દરજ્જાના પણ વિશ્વાસુ ઉપરજ ઉદયની આશા છે. ગરીબ માટે દયા ભાવથી લાગણી રાખો અને મદદની જરૂર લાગે તો પરમેશ્વર તરફથી તે જરૂર મળશે ને મળશે.

જનસેવામાં ઉપયોગી સલાહ અને પ્રોત્સાહન.

જ્યારે બધું સારું બનવાનું હોય છે ત્યારે મૂર્ખ માણસો પણ પોતાની પ્રશંસા સાંભળવા એકદમ ઉભા થઇ જાય છે, અને નિર્માલ્ય પણ શૂરવીર બની જાય છે, પણ ખરા શૂરવીરો તો ચુપકીથીજ પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે, (અને એવા) કેટલાક ભુખ્યા મરી જાય છે, તેની કાંઇ ગણત્રી નથી!

અંગ્રેજ લોકો વર્તમાનપત્રોમાં ઝાઝું બોલી દેખાવ કરતા નથી પણ તેઓ મૌનપણે કાર્ય કર્યા કરે છે.

જાગૃત થાઓ અને સાધ્ય જ્યાંસુધી પ્રાપ્ત નથી કર્યું ત્યાંસુધી વિરમો નહિ–उत्तिष्ठत जागृत प्राप्य वरान्निबोधत–એવું વેદો કહે છે. ઉઠો, ઉઠો, લાંબી રાત્રી પસાર થઇ ગઇ છે અને દિવસ આવે છે. સમુદ્રનું મોજું ઉછળ્યું છે, હવે તે ભરતીનું રૂપ લે છે ત્યારે તેના વેગ સામે પ્રતિરોધ કરવા કોઇ પણ શક્તિમાન્ થઇ શકશે નહિ. તે ભરતી તે મારા શિષ્યો! પ્રેમ છે! અરે પ્રેમ છે! શ્રદ્ધા છે! અરે શ્રદ્ધા છે! તો ભય ન રાખો, ભય તેતો મહાનમાં મહાન્ પાપ છે.

શ્રદ્ધા, દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો કે પ્રભુની આજ્ઞા થઇ છે, ઇશ્વરનો જુસ્સો આગળ વધ્યો છે. હિંદ જાગૃત થશેજ. હિંદના સામાન્ય પ્રજાજનો અને ગરીબો સુખી થવાના છે. હર્ષિત થાઓ, આધ્યાત્મિક જલવેગ ઉછળ્યો છે; તે જલ ભૂમિપર પસાર થાય છે, કોઇ તેને અટકાવી શકતું નથી, પ્રમાણમાં સીમા વગરનું આગળ ધસે છે, અને સર્વને પોતાનામાં સમાવી દે છે એવું હું જોઉં છું. દરેક માણસ મોખરે આવે છે, દરેક સારૂં સારૂં તે વેગના બલમાં ઉમેરાતું જાય છે, દરેક બલ પોતાના માર્ગને સહેલો કરે છે, અને તેનો જય ઈશ્વરપર છે.

આદેશ આપો તેને તે પળાવવા માગે છે ! આવી ઉપકાર વગરની-કૃતઘ્ની દુનિયા છે.

ભલે અજ્ઞાની લોકો મિથ્યા વચનો બોલ્યે જાય. આપણે બીજાની મદદ શોધતા નથી, તેમજ તે મદદ મળે તો તે સ્વીકારવાને ના પાડતા નથી આપણે તે મહાન્ પરમેશ્વરના સેવકો છીએ ક્ષુદ્ર માનવોના ક્ષુદ્ર પ્રયત્નો તરફ આપણે આડાકાન કરવા જોઇએ. આપણે તો આગળ ધસવાનું છે, અને એમને એમ આના યુદ્ધના જમાના વહી જશે ત્યારે ચારિત્ર્ય બધારો

મેં આગળ લખ્યું હતુ અને હવે પણ લખું છું કે ન્યુસપેપરોમાં આવેલ ટીકા કે લખાણ તરફ હું લક્ષ આપતો નથી. તે અગ્નિને સમર્પણ કરવામાં આવે છે; અને તમે પણ તેમજ કરજો. ન્યુસપેપરની મિથ્યા વાતો અથવા ટીકા તરફ ધ્યાન આપશો નહિ અંત:કરણપૂર્વક તમારૂ કર્તવ્ય બજાવો. ધીમે ધીમે બધાં સારાં વાનાં થઇ રહેશે. સત્યનો વિજય થશેજ.

જ્યારે એક વખત આપણે કામ કરવાનો આરંભ કરીએ છીએ, ત્યારે અપ્રતિહત બૂમ પડશે, પણ કાર્ય કરવા વગર બોલવાની હુ જરૂર જોતો નથી.

પરોપકાર એજ ખરૂં જીવન છે

જે બીજાને માટે પોતાનું જીવન ગાળે છે તેજ જીવે છે, બાકીના તો જીવતા છતાં મરેલાજ છે.

બીજાનું સારૂં કરવું એ જીવવું છે, બીજાનુ સારૂં ન કરવું એ જીવવું નહિ પણ મરવું છે. તમે જુઓછો, કે મનુષ્ય જાતનો નેવુ ટકા જેટલો ભાગ મૃતક છે-પિશાચો છે, કારણ કે મારા પુત્રો! જે પ્રેમવાન્ છે તે સિવાય કોઇપણ જીવતું નથી

મારા ભાઇઓ! આપણે ગરીબ છીએ. આપણે કંઇ વિસાતમાં નથી. પણ આપણા જેવાજ, મહાન્ પરમ પ્રભુનાં કાર્ય કરવામાં હમેશાં સાધનભૂત થયા છે. પ્રભુ તમો સર્વને કૃતાર્થ કરો.

હિંદની મુખ્ય આશાઓ ગરીબ :

આ વસ્તુ સ્થિતિનો હવે અંત લાવ્યા વગર છૂટકો નથી.] તે અંત ધર્મનો નાશ કરવાથી નહિ, પણ તે હિંદુધર્મના મહાન્ સિદ્ધાંતોનું અનુકરણ કરવાથી, અને તેની સાથે હિંદુધર્મ અને બૌદ્ધધર્મ એ બનેના યુક્તિપુરઃસરના વિકાસનું અદ્ભુત સંમેલન કરવાથી આવશે.

અજ્ઞાન સલાહકારો, સ્વાર્થી ટીકાકારો વિષે.

તમે હિંદીપંથો વિષે અને તેઓની સ્વાભાવિક ટીકા વિષે જે કહો છો તે મેં વાંચ્યું. ગુલામગીરીમાં રહેલી દરેક જાતમાં ઈર્ષા એ મુખ્ય દુર્ગુણ છે, અને તે અદેખાઈથી અને એકતાના અભાવને લઈને જ ગુલામગીરી આવી છે, અને સ્થાયી રહેવાની છે. જ્યાં સુધી હિંદની બહાર ન આવો ત્યાં સુધી આ મારાં વાક્યોની સત્યતા તમને પૂર્ણપણે સમજાશે નહિ. પશ્ચિમવાસીઓના વિજયની મુખ્ય કુંચી એકત્ર થવાની શક્તિ છે, કે જેનો પાયો પરસ્પરના વિચાર અને ગુણાદરપર ચણાયલો છે. પ્રજા જેટલી વધુ નબળી અને બાયલી, તેટલું આ પાપ વધુ દૃશ્યમાન થશે.

મારા બહાદુર પુત્રો! તમે સર્વેએ મહાન્ કાર્યો કરવાને જન્મ લીધો છે, તે બાબતની શ્રદ્ધા રાખો! નાનાં કુરકુરીઆંના ભસવાથી તમે ભડકી જાઓ નહિ. બલ્કે આકાશમાંથી વજ્ર પડી તમારા પર સખ્ત પ્રહારો કરે છતાં ભીતિ ન રાખો, પરંતુ ટટાર ઉભા રહી કાર્ય કર્યા કરો! -

અમુક આમ મારા વિષે કહે છે, એવું લખીને હવે વધારે વાર મારૂં માથું ખાશો નહિ. મારા વિષે મૂર્ખ અમુક ચુકાદો આપે છે તે સાંભળવાને હું રાહ જોતો નથી. તમે નાનાં બચ્ચાંઓ! યાદ રાખો કે મહાન્ પરિણામો મહાન્ ધૈર્ય, મહાન સહનશીલતા, મહાન પ્રયત્નથીજ પ્રાપ્ત થાય છે.

હૃદય વગરના અને ફક્ત બુદ્ધિપર ચાલનારા લેખકો, તથા કોઈ ન જાણે તેવા ઝેરવાળા લેખો માટે બીલકુલ પરવા રાખવી ના.

* * * કરી શકતા નથી અને મિથ્યા પ્રલાપ કરવો હોય તો તૈયાર રહે છે, 'અને જેને માટે તેઓએ કંઇ કર્યું નથી પણ જેણે તેમને માટે બની શકે તેટલું બધું કર્યું છે તેને તું આમ કર. તારે આમજ કરવું જોઇએ! એમ

તમે તમારી સ્ત્રીઓની સ્થિતિ સુધારી શકો તેમ છો? તેમ થયે તમારા કલ્યાણની આશા છે. નહિતો તમે જેવા અત્યારે છો તેવાજ સદાને માટે રહેશો."

સુધારો અને સુધારકો વિષે.

હિંદમાં જેટલા સુધારકો થયા તે બધાએ ગભીર ભૂલ એજ કરી છે કે (૧) ધર્માચાર્યોના ધર્મઢોંગ, અને અવનતિથી પ્રાપ્ત થતી બધી ભયંકરતાઓ માટે ધર્મને જવાબદાર ગણેલ છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ (૨) તેથી આગળ વધી જે ઘટના નાશ ન થઈ શકે તેવી હતી તેને (જાતિ આદિને) તોડી પાડી છે. આનું પરિણામ શું આવ્યું ? –નિષ્ફળતા !! બુદ્ધથી માંડીને રામમોહનરાય સુધીના પ્રત્યેક સુધારકે જ્ઞાતિબંધનને ધાર્મિક સંસ્થા ગણવાની ભૂલ કરી છે, અને જ્ઞાતિબંધનોને તોડી પાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે અને તેમાં આખરે નિષ્ફળ થયા છે. * * * અર્ધી સદી થયા સામાજિક સુધારા–એ સંબંધે બહુ ઘટાટોપ–ધાંધલ મચી રહેલ છે

પણ પ્રભુની ઇચ્છાથી મેં તેનો ભેદ શોધી કાઢ્યો છે, મિત્ર! તું બરાબર લક્ષમાં રાખજે કે આમાં ધર્મનો મુદ્દલ દોષ નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ આ પણ ધર્મ તો સાથે એવું પુકારી કહે છે કે 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म'–દરેક આત્મા તે તારા પોતાના આત્માને ઉત્તરોત્તર વધારતાં જે આવે તેજ છે. મારા મત પ્રમાણે તો આ અનર્થનાં કારણ (૧) હિંદુ ધર્મના તત્ત્વના વ્યવહારિક સ્વરૂપનો અનુપયોગ, (૨) સહાનુભૂતિ–અનુકંપાના ઉણપ, (૩) અને હૃદયગત ગુણોનો અભાવ છે.

જ્ઞાતિ એ ધાર્મિક સંસ્થા નથી ધર્માચાર્યોની બધી ધર્મઘેલછાઓ અસ્તિત્વમાં હતી તે છતાં 'જ્ઞાતિ' એ ફક્ત ઘણા સમયથી જામીને દૃઢ થયેલી સામાજિક સંસ્થા છે. તે સંસ્થાએ પોતાની સેવા બજાવ્યા પછી હિંદના વાતાવરણને પોતાના અકડપણાથી વ્યાપ્ત કર્યું છે, અને તેને દૂર કરવાનો ફક્ત એકજ ઉપાય, ફક્ત એ ખોએલું સામાજિક વ્યક્તિત્વ તેમને પાછું આપવું, એજ છે

મદદ કરવામાં શ્રદ્ધા છે, અને બીજાને મદદ કરવા માટે નરકમાં પણ જવામાં શ્રદ્ધા છે.)

વિદેશ ગમન વિષે

આપણે પ્રવાસ અવસ્ય કરવો જોઇએ. આપણે વિદેશી ભૂમિમાં જવું જોઇએ. આપણે જો ફરીવાર એક પ્રજા થવા માંગતા હોઇએ તો સમાજનું યંત્ર બીજા દેશોમાં કેવી રીતે કાર્ય કરે છે અને બીજી પ્રજાઓના મગજમાં શું વલણ છે તે આપણે જાણવું જોઇએ, તેની સાથે સીધો અને સ્વતંત્ર વ્યવહાર રાખવો જોઇયે.

તમારા સાંકડા દરોમાંથી બહાર નીકળી બીજા લોકો તરફ જરા ડોળા ઉઘાડી જુઓ! અન્ય પ્રજાઓ કેટલી ઝડપથી આગળ વધતી જાય છે! મનુષ્ય જાતિ પર તમને પ્રેમ છે કે? તમારી જન્મભૂમિપર પ્રેમ છે? જો તેમ હોય તો ચાલો, આપણે બધા જે જે વધારે ઉચ્ચ અને સારૂં છે તેને માટે ઉત્વતોડ મહેનત કરીએ!

સ્રીઓની સ્થિતિ સુધારવા વિષે.

અહીંના (અમેરિકાના) પુરૂષો જેટલી સરસ રીતે ઇચ્છીએ તેટલી સરસ રીતે સ્રીઓ પ્રત્યે વર્તે છે, અને તેથીજ તે સ્રીઓ એટલી બધી આબાદ, એટલી બધી વિદ્વાન, એટલી બધી સ્વતંત્ર અને એટલી બધી ઉત્સાહી છે. * * * વીશ કે પચીશ વર્ષની વય પહેલાં પરણેલી સ્રીઓની સંખ્યા પણીજ જુજ છે. જેઓ પૈસે ટકે સુખી છે તેઓ ગરીબોનું ભલું કરવામાં ગુંથાયેલી હોય છે.

ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ? કન્યાઓ રજીને બગડી જઇ અભિમાની બની જાય તે માટે આપણે આપણી કન્યાઓને અગીઆર વર્ષની થાય તે પહેલાં પરણાવી દેવામાં ઘણા નિયમિત છીએ. આપણા મનુ આપણને શી આજ્ઞા કરે છે? 'કન્યાઓનું પુત્રવત્ લક્ષ અને ધ્યાન દઇ રક્ષણ કરવું જોઇએ અને તેને સુશિક્ષિત કરવી જોઇએ.'

---

*વેદાન્ત ગ્રંથમાળા.

વેદાન્ત ગ્રંથમાળા તેમજ પુરાણ ગ્રંથમાળાના પુરતા ગ્રાહક થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને નિયમિત રીતે કઢાડવાની સગવડ ન હોવાથી, દાસનો ઓક પુસ્તક છપાવતા રહી, તે ખપી ગયેથી બીજું પુસ્તક કઢાડવાનું ચાલુ રહેશે.

જે જે પુસ્તક નીકળશે તેના ખબર 'વિવિધ ગ્રંથમાળા' દ્વારા અગાઉથી પ્રસિદ્ધ થતી રહેશે. આ ખબર ઉપરથી તે પુસ્તકના ગ્રાહક થવાનું અગાઉથી લખી જણાવનાર પાસેથી રૂપીઆ બે આના જેટલી કિંમત ઓછી લેવાશે.

વેદાન્ત ગ્રંથમાળાનું પહેલું પુસ્તક નામે 'શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્‌ગીતા' કે જે ચોપાક માસમાં પ્રસિદ્ધ થનાર છે. અને જે વિષે વધુ હકીકત આખર આપી છે. તે પુસ્તક ખપી ગયા પછીથી વેદાન્તનાં બીજાં પુસ્તકો, જેવાં કે ઉપનિષદો, શ્રી યોગવાસિષ્ટ, અધ્યાત્મ રામતત્વ, વેદાન્ત સ્તોત્ર, શંકરભાષ્ય, પંચરત્ન, પંચદશી, જીવન મુક્તિ વિવેક, વિચાર સાગર, સુંદરવિલાસ, ઇ૦ ઇ૦ ગ્રંથો ભાષાંતર સાથે તેમજ એકલા ભાષાંતર રૂપે યથા સંયોગ પ્રસિદ્ધ થશે.

* આ સંસ્થા અને તેનું કાર્ય માત્ર ગ્રાહકોઇ-પ્રકાશક અને એકાદ વ્યક્તિપરજ મુખ્ય આધારવાળું હોવાથી આ વેદાંતમાળા અને પુરાણમાળા તેમજ વિવિધગ્રંથમાળા અને ચરીત્રમાળા એ સર્વ ચાલુ વાનો ચાલવાનો કે ન ચાલવાનો આધાર વખતો વખતના સંયોગોપરજ રહેશે છે. આવાં કાર્યો વધુ સ્થાયી, નિયમિત, ઉત્તમ અને પુખ્ત થવા માટે ધનિક અને વિદ્વાનો દરતે બનેલાં સાધનયુક્ત યોજના થવી જોઇયે. 'ગ્રંથી'

જે થોડું તમારાથી બને તે કર્યા કરો. મારે તો પહેલેથી તે છેડા સુધી ૫ડ કાર્ય કરવાનું રહ્યું છે.

મારી પીઠ પાછળ રહી સહાય આપનાર, મનુષ્યશક્તિ કરતાં મહાન શક્તિ, અથવા પ્રભુને અથવા કોઈ દેવને હું જોઈ શકું છું.

સત્ય એ મારો પરમેશ્વર છે, વિશ્વ તે મારો દેશ છે.

હું સ્વતંત્ર છું, મારાં બંધનો કપાઇ ગયાં છે, તો હવે આ શરીર ક્યાં જાય છે, (ને) ક્યાં જતું નથી એની મને શી દરકાર છે?

હું પ્રભુનો બાળક છું અને મારી પાસે બીજાને શિખવવા વાસ્તે સત્ય જે છે, અને જેણે મને સત્ય આપ્યું છે; તેજ દુનિયાના શૂરવીરમાં શૂરવીર અને સરસમાં સરસ મારી સાથે કાર્ય કરનારાઓ મને મોકલાવશે.

મારી જીંદગી જગતનાં સ્તુતિગાન મેળવવામાં ગાળવા કરતાં વધુ કિંમતી છે. આ સૌ મૂર્ખવાદને માટે મને બીલકુલ અવકાશ નથી. મારા વિચારો આગળ વધારી હિંદમાં પદ્ધતિસર પ્રસારવા માટે તમે કયું કાર્ય કર્યું છે? કંઈ નહિ, અરે! લેશમાત્ર પણ નહિ.

મારા બાળક જેની મારે જરૂર છે તે લોખંડ જેવા સ્નાયુ, અને પોલાદ જેવા જ્ઞાનતંતુઓની છે, કે જેની અંદર જે વસ્તુનું વજ્ર બનેલું છે તે વસ્તુનું બનેલું મન રહેલું હોય. (અને) બળ, પુંસ્ત્વ, ક્ષાત્રવીર્ય અને બ્રહ્મતેજ (હોય).

મારા જીવનનું સર્વસ્વ કર્તવ્ય મેં એજ નિર્મિત કરેલું છે, કે એવું યંત્ર ગતિમાન્ કરવું કે જે દરેક વ્યક્તિને ત્યાં ઉમદા વિચારો લઇ આવે, અને પછી તેના પર સ્ત્રી અને પુરૂષ પોતાનું ભવિષ્ય બાંધી લે. આપણા પૂર્વજોએ જીવનના અતિ મહત્વના પ્રશ્નો કેવી રીતે સિદ્ધ કર્યાં છે તેનું જ્ઞાન દરેકને આપવું, અને ખાસ કરીને અત્યારે બીજાઓ શું કરે છે તે દરેકને દેખાડવું કે જેથી તે પોતાના માટે શું માર્ગ લેવો તેનો નિશ્ચય કરી શકે.

મારા પુત્ર! (મને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા છે, અને મનુષ્યમાં શ્રદ્ધા છે. દુઃખીને

જેને તમે રાક્ષસો માનો છો તે રાક્ષસો નહીં પણ આપણે પોતેજ રાક્ષસો છીએ.હું સારી રીતે જાણું છું * * * કે હિંદમાં ફક્ત સ્ત્રીઓ અને બાયલાઓજ વસે છે.

જો તમે તમારી પોતાની જાતને સહાય નહીં કરી શકો, તો તમે જીવવાને માટે પણ લાયક નથી.

હવે તો તમે શું કરી શકો તેમ છો, તે કાર્યથી બતાવી આપો. હવે મૂર્ખાઇભરેલી વાતો કરવાથી સરવાનું નથી, ખરી રીતે જે કાર્ય કરવાનું છે તે કરી બતાવો. હિંદુઓએ પોતાની વાતોના ટેકારૂપ ખરૂં કાર્ય કરવું જોઇએ. જો તેઓ તેમ ન કરી શકે તો તેઓ કંઇપણ મેળવવાને લાયક નથી.

આપણે હિંદુઓ એવા ધીમા છીએ કે જ્યારે આપણે કાર્ય પૂરૂં કરીએ ત્યારે ખરી તક ક્યારની ગુમાવેલી હોય છે, અને તેથી આપણે નુકશાન ખમીએ છીએ.

પણ તેવા કાર્ય કરનાર ક્યાં છે? તમે બધા અજ્ઞાન બચ્ચાંઓ જેવા ત્યાં નીવડો તેમ છો, કારણ કે તમે સ્વાર્થી બાયલાઓ છો, અને જે કંઇ સ્વદેશપ્રેમની વાતો કહોછો તે બધી મુખના હોઠેથી બહાર નીકળે છે એટલુંજ, અને જે ધાર્મિક લાગણીઓ બતાવો છો તે ફક્ત બડાઇજ માત્ર છે એટલે સર્વ મિથ્યાપ્રલાપ છે!!

જ્યાંસુધી તમે મિશનરીઓના પ્રયત્નો જોઇ રહ્યા કરશો, અને તે માટે કંઇપણ કરવા શક્તિમાન થયા વગર ફૂદકા માર્યા કરશો ત્યાંસુધી હું તમારા પ્રત્યે હાસ્ય કરતોજ રહીશ—તમે નાની પુતળીઓ જેવા છો, અર્થાત્ તમે કાષ્ઠ માત્ર છો !

મારા માટેની ભીતિ તમારે રાખવાની નથી. પરમાત્મા મારી સાથેજ રહેલ છે. તમારે તો ફક્ત તમારો બચાવ કરવાનો છે, અને તેમ તમે કરી શકોછો એટલુંજ મને બતાવી આપશો તો મને સંતોષ થશે.

તમે જૂના સમયના જ્યુ જેવા (અહીંના લોભી મારવાડીઓ

હું ગાંડો થઇ જઇશ, ત્યાં સુધી તમે તેઓપર લાગણી બતાવો ! આમ લાગણી બતાવતાં તમારી ઉપર કહેલી સ્થિતિ થાય, ત્યારે તમારો આત્મા પ્રભુના ચરણે મૂકો, એટલે તમારામાં અદ્‌ભુત શક્તિ, અતુલ કાર્યશક્તિ આવશે.

ભારતવાસીઓ પ્રત્યે ખરી લાગણીના ઉદ્‌ગારો.

આ દેશમાં ગુણની કદર હજુ સુધી થયેલી નથી, તેમ પૈસાનું બળ મેળવી શક્યા નથી, અને સૌથી શોકકારક બાબત તો એ છે કે વ્યવહારૂ કાર્ય કરવાની શક્તિનો એક અંશમાત્ર પણ આપણામાં નથી.

આપણામાં સારાં ભેજાં-વિચારકો છે, પણ સારા હાથ વ્યવહારૂ કાર્ય કરનારા નથી. આપણી પાસે વેદાંતના સિદ્ધાંતો છે, પણ તેને અમલમાં લાવવા જેટલી શક્તિ આપણી પાસે નથી. આપણા પુસ્તકોમાં સર્વદેશીય સમાનતાનો સિદ્ધાંત છે, પણ આપણા આચારમાં મહાન્ ભેદો-ભિન્નતાઓ જોવામાં આવે છે. હિંદ દેશમાંજ નિસ્વાર્થ અને પરોપકારાર્થે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ કોટિપર કાર્ય કરવાનો ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો છે, પણ આચારમાં આપણે ભયંકર રીતે ક્રૂર થયા છીએ, ભયંકર રીતે હૃદયવિના વર્ત્યા છીએ અને તે એટલે સુધી કે આપણા શરીરોમાં માંસ ભરવા સિવાય બીજી કોઇ બાબતનો વિચાર કરવા અશક્ત રહ્યા છીએ.

છતાં પણ વર્તમાન સ્થિતિમાંથીજ આપણે કાર્ય કરી આગળ વધવાનું રહ્યું છે. તે સિવાય બીજો કોઇ રસ્તો નથી. દરેકને સારૂં શું, ખોટું શું એ પારખવાની શક્તિ છે, પણ તેઓમાં જે મનુષ્ય ભૂલો, કપટ અને દુઃખથી પૂર્ણ એવા સંસારના તરંગો સામે ધીરજ છોડ્યા વગર એક હાથથી પોતાનાં આંસુ લુએ છે, અને બીજા હાથથી કાંઇ પણ અટકા વગર મુક્તિનો માર્ગ બતાવે છે, તેજ ખરો વીર છે. એક બાજુએ પ્રાચીનજ સારૂં એમ ચુસ્તપણે માનનારી અને વર્તનારી સમાજ અચેતન પદાર્થના જથ્થાની માફક પડી રહી છે; બીજી બાજુએ અશાંત, અધીરા, અને ઉત્સાહ પ્રેરતો સુધારક ઉભો છે. જ્યારે ખરૂં કલ્યાણ આ બંને બાજુની વચ્ચમાં રહેલું છે.

તાવની રામબાણ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઈનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ને ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશુ. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ ૧૦૦ ઇનામ આપીશુ. ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ નો રૂ ૧-૦-૦

ઘણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામા શક્તિ વાધવાનો ગુણ નથી તેને રૂ ૧૦૦) ઇનામ આપીશુ

પરમીઆની રામબાણ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇદ્રિના થતી બળતરા અને ચાલતુ પરુ (રસી) બધ કરે છે, મોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમા જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને માથાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીઆથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે ડબી ૧ માં ગોળી ૧૬ રીતી એની કિંમત રૂ ૨-૮-૦

વૈદ ગિરિધર.

વૈદ ગિરિધર નામનુ પુસ્તક વાચવાથી દરેક માણસ જાતે વૈદુ કરી શકે છે, અને તેમા નાડીપરીક્ષા, મુત્રપરીક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ થવાનાં કારણો, ચિન્હો, પુર્વરુપ, ઝેર અને ઝેરી જનાવરની દવા લખવામા આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિંમત ચાર આના, પોસ્ટખર્ચ અડધોઆનો. સાડાચાર આનાની ટીકીટ મોકલનારને બુક પોસ્ટથી મોકલવામા આવે છે

કમતા ત થએલ ઇદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સજીવનમા ખાસ ગુણ છે. બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનુ કળતર, સધીવા, ક્ષય, જુનો મરડો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મદાગ્નિ, અજીરણ, કબજીઆત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાડુ, જીર્ણજ્વર વીગેરે ઘણા દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે, વાઝણીને શક્તિ-સજીવનનુ સેવન કરાવાથી (છોકરાંની) પ્રાપ્તી થાય છે. શક્તિ-સજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૭૫ ની ડબી ના રૂ ૨-૮-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમા મળે છે, જે વી. પી થી મોકલવામા આવશે પરદેશથી મગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જીલ્લો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓફીસ આવે પત્ર લખવુ. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ ફકીરચદની દુકાનેથી લેવી.

"ધાતુવિકાર" નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોકલવામા આવશે.

કાગળ પત્રનો વહેવાર હેડ ઓફીસે કરવો.

બ્રાન્ચ ઓફીસ. બી. વણારસીદાસની કું. મારકીટ છીપીવાલ-મુંબઇ.	વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી. હેડ ઓફીસ—મુ. ધોળકા, જી. અમદાવાદ.

અઢીસો રૂપીઆમાં અમર નામ.

પુન્યશીલ દાતાઓ માટે ઉત્તમ તક.

[અત્યાર સુધીમાં ૩૦ દાતાઓએ પોતાના નામની ઓરડીઓ બંધાવી છે.]

નડીઆદ હિંદુ અનાથ આશ્રમમા અનાથો અને અપંગોની સંખ્યામાં મ્હોટો વધારો થવાથી અનાથોને રહેવા વિગેરે માટે ઘણી અગવડ પડતી હોવાથી, આશ્રમના મધ્ય સ્થળમાં વધારાનું મકાન બાંધવાની જરૂર છે. આ નવા મકાનની નીચેની ઓરડીઓમાં અનાથ, અપંગો વિગેરેનો સમાસ કરવામાં આવશે. મકાનને લગતી દરેક ઓરડી બાંધતા લગભગ પાંચશો રૂપીઆ ખર્ચ થાય છે, તથાપી કોઇ દાતા ગૃહસ્થ એકી વખતે રૂ. ૨૫૦) આપશે તો તે ગૃહસ્થના નામની એક ઓરડી બાંધી તેના મુખદ્વાર ઉપર આરસપાહાણની તખ્તી ચોઢી તે સખી દાતાનું નામ અમર કરવામાં આવશે. આ મકાન બાંધતા ચાર હજાર રૂપીઆ સુધી ખર્ચ થાય તેમ છે પરંતુ કોઇ શ્રીમંત સખી ગૃહસ્થ ત્રણ હજાર રૂપીઆ સામટા દાન આપશે તો એ આખુ મકાન એ દાતાના નામથી બંધાવી અમે કૃતાર્થ થઇશું; આ મકાન આશ્રમમા ઘણાજ આગળ પડતા સ્થળમા થોડાજ સમયમાં બંધાનાર હોવાથી દાનશીલ સજ્જનો આ ઉત્તમ તકનો લાભ લેવા ચુકશે નહી એવી આશા છે. વધુ વિગત માટે લખો—

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિસાથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે? જરૂર દયા લાવી લખોઃ—

મંત્રી. હિંદુ અનાથ આશ્રમ નડીઆદ.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano" — "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] જુલાઇ, ૧૯૧૨. [અંક ૭ મો.

*An Open Letter.

To,

R. J. TATA, Esq.

DEAR SIR,

I hope you will excuse me the liberty I take in writing these few lines though I have not the honour of your acquaintance Let me congratulate you, in the first place, on the handsome charity you have so generously promised for scientific research regarding Consumption, Phthisis, Tuberculosis, &c, in Bombay. It shows your disinterested philanthropy, and anxiety to alleviate the misery and sorrow of humanity. No doubt it is truly humane. But at the same time, let me appeal to you, in the name of the same humaneness, that you will be pleased to be careful that your philanthropy, generosity, and humaneness may not be abused by those interested and who shall be considered as "authorities" in India Because even in England, where there are means to expose deeds of "official" cruelties, medical tyranny is going on in the sacred name of "scientific

*Originally a supplement to the "*Cherag*"

research," which you will see from the publicatians issued from time to time from the following humane Societies:—

The British Union for the Abolition of Vivisection, London.
The Anti-vaccination League, London.
The Animal Defence and Anti-vivisection Society, London.
The London and Provincial Anti-vivisection Society, &c.

A few paragraphs perhaps will suffice to show how medical tyranny is perpetrated by persons who are interested, directly or indirectly, in the methods of "experiments."

Vaccination.—Compulsory vaccination is abolished in England after a century's trial, and thousands of children remain unvaccinated. It has been asserted that there are more deaths by vaccination than there are by small-pox; moreover, vaccine serum has produced many more diseases than it has cured, *vide* literature published by the Anti-vaccination League of London.

Hydrophobia.—In Pasteur Institutions in Europe and India the system of serum inoculation is used by which number of people have died from the method. Persons inoculated by serum have contracted hydrophobia and died while the dogs which licked them were still living. The number of deaths by such or similar treatment is more than 2,000 in Europe, while the Kasauli Institution which is comparatively a recent one, gives us a number of 80 deaths from contracting hydrophobia, during such a short period. A list of Pasteurian Failures will be found in February, June and August (1911) numbers of *The Abolitionist.*

Syphilis.—Prof. A. Neisser is a vivisector, who in the course of his "experiments" inoculated eight healthy persons with the virus of syphilis, with the result that four (girls) of them contracted the disease, and are ruined for life. A "disciplinary examination" was ordered by the Prussian Government in 1900, as announced in the Diet, when the Minister of Public Worship stated that he extremely regretted what had occurred. The Professor was sentenced (*The Times,* Jan. 5, 1901) to a fine of 300 marks by the Disciplinary Court for publishing the account of his experiments, the Court having no power to inflict a penalty owing to the effluxion of time, for the experiments themselves.

Typhoid Fever.—"Quite recently, a medical man, Dr. Clarke Hyde, of Kansas City, has been condemned to imprisonment for life for the murder of three victims, who (*sic*), with eight others, he is supposed to have infected with the virus of typhoid fever. This, he thinks, must be one of the first instances of the culture of a pathogenic germ being used for criminal purposes."—*The Lancet*, June 11, 1910.

The "606."—*Experiments* by this article on human beings have "caused numerous deaths, which have been hushed up," says a telegram (*The Times of India*, Feby. 9, 1912).

And who knows what sort of tyranny might be going on behind the walls of a hospital or medical college in the name of "scientific research." Numerous instances can be cited had space and time permitted.

While such fiendish deeds are perpetrated in the sacred name of "science" in Europe, where there are means of exposure, is it not possible, nay, probable, that more heinous acts shall be committed in India where the majority of poor suffering humanity have no voice to raise against the licensed crimes committed by interested parties?

MEDICAL "AUTHORITY" OR TYRANNY.

How the medical men stealthily work can be seen from the following correspondence:—

The *British Medical Journal* of the 11th November contains a reprint of an Address on "The Use of Our Authority," delivered at the Opening Meeting of the Medical Society of King's College Hospital on October 13th, 1911, by Stephen Paget, F. R. C. S.

Those who are familiar with Dr. Paget's antics as a vivisection propagandist will not need to be told that the address is an egregious production. When Dr. Paget talks of "authority" he does not mean the authority of truth, but the *authority of autocratic medical tyranny*. The dangerous character of his insolent autocracy is well illustrated by the following:—

"What would you do if the parents of a child with bad laryngeal diphtheria absolutely refused to let you give anti-toxin? It is a difficult question. I hope that I should have the courage to give the anti-

toxin *by stealth*, taking the view of the consequences which has been so well expressed by Lord Milner."

We were pleased to see that Mr. Stephen Coleridge secured the insertion of a capital letter in the columns of the *Saturday Review* (9th December), in which he mercilessly ridiculed Paget's pretentious pronouncements. Here are the closing paragraphs:—

"I take leave now to assert that if the surgeons of England endorse Mr. Paget's claims to inoculate children 'by stealth' when their parents object, and not to let the will of an adult patient 'stand between' him and the knife, we are face to face with an organised violation of the freedom of the person which ought to be universally exposed and denounced.

"I have waited to see whether the heads of the profession would repudiate Mr. Paget's language and claims, as repugnant to them; but they have, as far as I am aware, maintained a silence that we are justified in supposing signifies acquiescence in that language and those claims—claims which threaten the freedom of the person, assert "authority" over helpless sick people which is entirely intolerable, and language which employs insolent impertinence to Members of Parliament and everybody else who will not make abject submission to a jejune priesthood of medicine men.

"STEPHEN COLERIDGE."

—*The Vaccination Inquirer*, February, 1912.

There is a craze at present for inoculating various serums, and for the search of bacteria, microbes, "disease-germs," and such things which are as yet controversial subjects even in England, and it would be premature and unwise to try these on Indians while the subject is not free from doubt. The following authoritative paragraphs will disclose that all these serums are not to be trusted at all:—

"The use of serums grows apace, but it may be doubted whether the benefits derived are in any way commensurate with the ingenuity displayed. Fortunately, most vaccines and sera seem to be innocuous, though this is by no means proved, and may be regarded as disproved in the case of Calmette's tuberculin reaction. Cases of serious mischief or prolonged discomfort from the use of the vaccine accumulate somewhat rapidly, and these, added to the doubt which has been cast upon the utility of the method, have led to cooling of

the ardour of its exponents. Reports of cures by staphylococcic, pneumococcic, and other vaccines, sera, *et hoc genus omne*, should be accepted with the proverbial grain of salt, for *novæ res* (new remedies) have an inalienable attraction for the medical mind."—*The Lancet*, Dec. 26, 1908.

The above, coming from *The Lancet*, and not from an Anti-vivisection journal, is very significant!

In a discussion on "Normal and Immune Serum in Treatment," at a meeting of the British Medical Association, reported in *The British Medical Journal* for September 23, 1911, Dr. Hort, of London, himself a believer in vaccine therapy, let fall some remarks which serve to reveal the dense darkness in which the so-called science still lies:—

"The whole subject," he said, "was one of such immense complexity that we can, at present, see only a very little way. . . Consider for one moment the nature of the artificial vaccine. First, it is grown on a dead medium totally unlike that of the living tissues. It is never in any real sense autogenous. That it can, in this dead medium, produce bacterial products at all comparable to those which when alive it can produce in the living body, is most improbable. Secondly, the organisms are dead organisms from necessity. The idea that they can, after injection, have the same autogenic properties, and liberate from the cells the same autogenic cell-substances as they might do when alive is, therefore, pure assumption."

"The fact is," says Dr. Walter R. Hadwen, J. P., M. D., L. R. C. P., M. R. C. S., L. S. A., &c., "the votaries of serum-therapy are groping in the dark with a confidence entirely unbased on reason that reminds us of nothing so much as of the cocksure rashness of the gamblers that frequent the tables at Monte Carlo. This, of course, is the traditional Vivisectionist's attitude. The Vivisectors all trust to chance, like the father of modern Vivisection, Majendie, who 'stuck in his knife to see what would come of it.'"

A meeting of the Medical League for Abolition of Vivisection, Inoculation and Vaccination was held on 1st March 1910, under the Presidency of Dr. J. Stenson Hooker, at which the following resolution was passed unanimously:—

"That the widespread and increasing practice of inoculation in hospitals and other public institutions is disastrous to the public health, and a bar to the progress of true medical science."

CONSUMPTION.

Dr. Walter R. Hadwen, J. P., M. D., &c., speaking at Ilfracombe, on 5th May 1910, on "Medical Theory and Practice," ridiculed the system of injecting various sera, and said that—

"Consumption was said to be the product of a bacillus, but this was never found in the early stages. If a person who had consumption, and was healed, died of something else, they said that its own excreta had killed the micro-organism, and because this statement was made by scientific men they were told to accept it without question......Professor Koch had been pensioned and honoured by the erratic Kaiser, but had to admit that his theory was a failure, and the *only remedy for consumption now was God's fresh air*......The decline of consumption was due to the *removal of slums and back to back houses, not to the use of tuberculin.*

"If medical men, instead of running riot with the germ theory, backed up Mr. John Burns in securing *better housing for the working classes*, it would do far more good. The whole system of experiments on animals had no science in it, and the serum produced from animals, to be put into the bodies of men, was produced by torture."—*The Ilfracombe Chronicle*, May 7. 1910.

Dr. Koch, who was honoured by the Kaiser for his method of cure for consumption, has utterly failed to maintain his postulates. I am sory I cannot enter into the technicalities of the subject; but *The Lancet*, the advocate of Dr. Koch's method, comes to the conclusion that "we cannot rely on Koch's postulates as a decisive test of a causal organism," (March 20, 1909), by which the disease is induced. The editor says, "the 'causal organism' is not capable by itself of inducing the disease, and that a *tertium quid* must be assumed."

"**Tuberculin**. . . A liquid prepared in 1890-'91 by Prof. Koch of Berlin, from gradually attenuated cultures of the tubercle-bacillus, designed to be administered by hypodermic injection as a cure for consumption: now (1894) *discredited as a remedy*, . . ."—Funk and Wagnalls Dictionary, New York, 1895.

In "A Criticism of Dr. Koch's Cure," Dr. G. W. Hambleton says, "My theory is that comsumption is the result of certain inducing causes in modern civilisation. As civilisation 'advances' consumption increases. Fifty years ago there were classes and districts which were practically free from consumption. Butchers, for instance, seldom had it; and the Highlands were exempt. But now consumption is beginning to be at home there. Why? Because Highlands are becoming more 'civilised.'"

And the same thing has happened in India.

Are we then to check civilisation? Not at all: what is needed to check consumption is to *remove the* causes *which produce it; and create conditions which would check or prevent it.*

Supposing for a moment a member of our family has a slight pain in the chest owing either to indigestion or weakness, it is possible for an over-zealous doctor to declare him to be amenable to consumption, By the authority and power assigned to the medical man, our relative may be subjected to various inoculations and may be lost to us.

These are questions of grave importance, and it is hoped you will take such measures as to prevent such cruelties while you hand over your magnificent gift.

It is fervently hoped that such a magnificent sum of money may not be wasted on "experiments" and "remedies" so long ago "relegated to the shelves of that well-stocked scientific museum where the dishonoured fetishes and perished fallacies of medicine remain on view for the warning and instruction of mankind."

Pure air, pure water, better drainage system, well ventilated houses, open grounds for recreation, and vigorous sanitary measures only will give relief to those who are afraid of, or are suffering from, consumption. But the hope of gaining benefit by torturous experiments either on animals or human beings is a delusion.

I have not the slightest intention, dear Sir, to undervalue your most munificent gift—I hope I may not be misunderstood,—but what I wish to appeal to your kind heart, is that while donating the royal gift, some such conditions may be made whereby the liberty of the people may not be trampled upon, nor such experiments be made

either on man or animal by which cruelty, defilement, or impurity might enter into the system.

CHERAG OFFICE, Fort,
Patel Street
Bombay, 27th March 1912.

Yours truly
N. F. BILIMORIA,
Editor, the "CHERAG."

P. S.—The following extracts from the Official Report of the Debate on Clause 13 of the National Insurance Bill, which took place in the House of Commons in the evening of the 1st August last, show that even the English law does not compel any one to subject himself to *inoculation of any kind*:—

Clause 13 is the clause which provides for the making of rules dealing with the administration of medical benefits. Amongst other things paragraph (*d*) of Sub-section (2) provides that—"every such rule relating to behaviour during disease or disablement shall be in the prescribed form."

When this paragraph was reached the debate proceeded as follows:—

Mr. GEORGE GREENWOOD. I beg to move in Sub-section (2), at the end of paragraph (*d*), to insert the words: "(*e*) No such rule shall prescribe any penalty, nor shall any insured person be subject to any penalty, whether by suspension of benefit or otherwise, on account of *the refusal by any such person to submit to a surgical* operation, or vaccination, or inoculation of any kind."

The amendment was then after some discussion agreed to without a division.

N. F. B.

Humorous.

Partially Diagnosed.

"I don't like your heart action," the doctor said, applying the stethoscope again. "*You have had some trouble with *angina pectoris.*"

"You're partly right, doctor," said the young man, sheepishly; "only that ain't her name."

Cooks and Doctors.

"I believe," said the young physician, "that bad cooks supply us with half our patients."

"That's right," rejoined the old doctor. "And good cooks supply us with the other half.

* A disease characterized by spasms of the nerves

જીવનસાફલ્ય.

લેખકઃ—સ્વ. ડૉ. મંજુલાલ ભોગીલાલ કંથારીયાકર.
એમ. સી. પી. એસ. અને એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

આ અગાધ સંસારચક્રના ઘટયંત્રમાં અનેક મનુષ્યો લક્ષાવધિ વાર આવી ગયાં છે અને જાય છે. ઇહિ લોકમાં ત્હેમની સ્થિરતા દરમીયાન તેઓ સારી વા નરસી અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કર્યા કરે છે, અને પરલોકમાં ત્હેમના યથાવત્ ભોક્તા થાય છે; વળી પાછા શેષ પ્રારબ્ધના પરિપક્વાર્થે દેહ ધારણ કરે છે અને ત્યજે છે, એમ અનેક વાર ઇચ્છિા માત્રનો લય થતા સુધી કર્યાજ કરે છે. અંતમાં સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન થયે, નિષ્કામ પ્રવૃત્તિઓથી પ્રાણી માત્રનું હિત કરતાં, પુણ્યાત્માઓ આ ભવ બંધનથી છૂટી જાય છે. આમ હોવાથી પ્રાણી માત્રનો સર્વોત્કૃષ્ટ આશય જે સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન છે, તે જેમ બને તેમ, અલ્પ સમયમાં, અલ્પ પ્રયત્ને અને અલ્પ પ્રયાસે, હરકોઇને પ્રાપ્ત થાય, એવી ઇચ્છિા હોવી એ કેવળ સાહસીકજ છે; અને એ સર્વોત્કૃષ્ટ આશયના પ્રાપ્તવ્ય અર્થેજ જો આપણી પ્રવૃત્તિઓ માત્ર થતી હોય તોજ આ જીવનનું સાફલ્ય થાય છે એમ કહી શકાય. ત્યારે એવી પ્રવૃત્તિઓ કોને કહેવી, કેવા પ્રકારનાં કર્મો કરવાથી આપણો એ આશય સિદ્ધ થાય છે, કેવી જીંદગી ગુજારવાથી માણસ ત્હેનું સાર્થક્ય કરી શકે છે, ઇત્યાદિક પ્રશ્નો સહસાજ ઉદ્દભવે છે. ઇષ્ટેચ્છા તો તેવા કેટલાક પ્રશ્નોનાં નિરાકરણ યથામતિ આ લેખમાં આપવામાં આવશે. અસ્તુ !

યોનિ માત્રમાં મનુષ્ય દેહ એ એવી ઉત્તમ વસ્તુ છે, કે જેને માટે દેવો પણ દુર્ઘટ ઇચ્છિા રાખે છે, એમ કહીએ તો અતિશયોક્તિ જેવું નહીં ગણાય, કારણ ત્હેનાથી ઉચ્ચત્તર દેહોમાં બહુધા ક્રિયા માત્રનો અભાવ હોવાથી, અને ફક્ત ભોક્તૃત્વનોજ અનુભવ લેવાનો હોવાથી, જેમ નીરંતર વેપાર રોજગાર કે નોકરી ઇત્યાદિકમાં ઉદ્યુક્ત રહેતા કોઇ યુવાનને રવિવાર વિગેરેની રજા મળતાં કેવળ આલસ્યાદિકમાંજ પોતાનો સમય ગાળતાં જેવી અકારી જીંદગી થઈ પડે છે, તેવું થાય ત્હેમાં કંઈ નવાઈ નથી. ત્હેનાથી કનિષ્ટ પ્રકારની પશ્વાદિક યોનિઓમાં સ્વરૂપનું ભાન કરાવનારી મન, બુદ્ધિ આદિક સુક્ષ્મતર ઇંદ્રિયોનો બહુધા અભાવ હોવાથી જીવાત્માને ઝાઝો સમય ત્હેમાં વીતાવવો રૂચિકર થઇ પડતો નથી. આથી કરીને દેવતાઓને પણ દુર્લભ એવો જે આ મનુષ્ય દેહ ત્હેના જીવનનું યથાર્થ સાફલ્ય ઇચ્છિવાનું આંતર સ્ફુરણ થવું એ પણ એક મહા ભાગ્યની વાત છે. કારણ વર્તમાન સમયના–Eat, Drink and Be Marry–ખાઓ, પીઓ, અને આનંદ કરો–ના કાલમાં આ સ્થૂળ શરીરને લાડ લડાવવા ઉપરાંત પણ કાંઇક ઉચ્ચતર કર્તવ્ય આપણું છે, એવું ભાન થયું તો તદનુસાર વર્તન પણ યથાકાળ થવાનુંજ એ નિઃસંશય છે. મનુષ્ય દેહની ઉપયોગીતા સંબંધે આટલું પ્રસ્તાવનારૂપે વર્ણન કરી આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવતાં, ત્હેની જે અવસ્થામાં શરૂવાત થાય છે ત્હેનું એટલે બાલ્યાવસ્થાનું વર્ણન કરીશું.

મનુષ્યની ચારે અવસ્થાઓમાં બાલ્યાવસ્થા એ ત્હેની એક અત્યંત ઉપયોગી અવસ્થા છે. ત્હેની અંદર તે જેટલું જેટલું અનુભવે છે, જેટલું જેટલું શીખે છે, અને પોતાની ભવિષ્યની જીંદગીનો પાયો રચે છે, તેટલું બીજી કોઇ પણ અવસ્થાની અંદર કરી શકતો નથી. દેખીતી રીતે એક કોયડા જેવી ભાસતી પ્રચલીત ઉક્તિમાં ખરૂંજ કહ્યું છે કેઃ—"A child is the father of the man"

બાળક મનુષ્યનો પિતા છે. આ ઉક્તિનું યથાર્થ નિર્દર્શન કરતાં તે અવસ્થાના ગાંભીર્યનું આપણને સહજ ભાન થશે. પરંતુ શોચનીય છે કે વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યની સુવર્ણમય આ અવસ્થાને એક નિરાધાર, નિરૂપયોગી, હાસ્યપાત્ર અને કેવળ અલક્ષ્ય કરવા જેવીજ માનવામાં મનુષ્ય પોતાને મ્હોટું સમજે છે. બાળકને જ્ઞાનાપેક્ષાથીજ આંતર સ્ફુરીત ઇચ્છા થતાં, સૃષ્ટિવિજ્ઞાન સંબંધે તે પોતાના વડીલને કાંઈ પ્રશ્ન કરે તો 'બેશ, બેશ, ડાહ્યલા, એમાં તે તું શું સમજે,' કરી મુળમાંથીજ તે પ્રશ્નનો ઉચ્છેદ કરવામાં આવે છે. સ્વાશ્રયનો સર્વોત્કૃષ્ટ ગુણ પ્રાપ્ત કરવા ત્હેને સહજજ પોતાનું કામ પોતે કરી જોવાની, સ્વહસ્તે કપડાં પ્હેરવાની, ખાવાની, પાણી કાડવાની ઇત્યાદિક ઇચ્છાઓ થાય તો ત્હેમને ત્હેમાં ઉત્તેજીત કરી ફક્ત ગંભીર ઇજાને પ્રસંગેજ વચ્ચે પડી, હોંશીયાર કરવાને બદલે, કેટલાં બધાં માબાપો પોતાનાં ફરજંદોને કહેડમાં તેડી તેડી, કપડાં પોતાના હાથેજ પ્હેરાવી, પોતાના હાથેજ ખવરાવી, વિગેરે બધુંજ ત્હેમને માટે પોતે કરી લઇ, ત્હેમને માઇકાંગલાં, બીન અનુભવી અને નિર્બળ બનાવી મુકે છે! પરિણામ એ આવ્યું છે કે પૂર્વના વિદ્વાન, શૂરા અને સાહસિક નરોને સ્થળે આજે આર્યાવર્ત બીકણ, ઘરકુકડી, "પડે ઉગમણી ધુમ, આપ આથમણો ધાયે" એવી નીર્માલ્ય પ્રજાથી કીડીઓની પેઠે ઉભરાઇ જવા લાગ્યું છે. સુભાગ્યે પાશ્ચાત્ય વિદ્યાના પ્રકાશથી, અને નજીક વસતી જાપાન જેવી પ્રજાઓના જોતજોતામાં થયેલા અભ્યુદયથી આજે પવન બદલાયો છે. સ્વાશ્રયનું સર્વ કોઇને ભાન થયું છે, અને હીંદુસ્તાનના એક છેડેથી બીજે છેડે ત્હેનોજ ધ્વનિ જામી રહ્યો છે. આવી અવસ્થામાં સમજુ મનુષ્યો તો પોતાનું કર્તવ્ય શીખશેજ એ નિઃસંશય છે, પરંતુ ભવિષ્યના આધારરૂપ બાળકો ઉપર પણ ત્હેની અસર ખાસ થવીજ જોઇએ. ત્હેમને આગળ કહ્યું તેમ પોતાનું ઘણુંખરૂં કામ પોતેજ કરવા દઇ, ફક્ત ગંભીર ઇજાના સંભવ વખતેજ વચ્ચે પડી, સૃષ્ટિ [વિજ્ઞ]ાનની જ્ઞાન પ્રાપ્તિ અર્થે ઉત્તેજીત કરી, અનુભવી, ઉદાર, અને પ્રસન્ન મનવાળાં બનાવવાં જોઇએ. [ત્હે]મની શારીર સંપત્તિ અર્થે ત્હેમને હવાવાળાં રમ્ય સ્થળોમાં લઇ જઈ, હસાવી, કુદાવી, મજબુત [બ]નાવવાં જોઇયે. ત્હેમને નીરોગ સ્થિતિમાં રાખવા માટે ત્હેમના ખાનપાનાદિક ઉપર ઘણી દેખરેખ [રા]ખવી જોઇયે. સારાં મરચાં ભભરાવી લાલચોળ બનાવેલાં, મસાલેદાર, તીખાં તમતમાં, બટાટા [ઇત્]યાદિક શાકને ખાતાં ત્હેમની જીભ ચચરે તો ધોઈ નાંખીને પણ ખવરાવવાનો, ઉના ઉના ગરમ પદાર્થોને [ફુ]ંકી ફુંકીને પણ ખવરાવા પીવરાવાનો, મારી રોવરાવીને 'એમાં તે શું ત્હને ઝટકા પડે છે' ઇત્યાદિક [વચ]નો સંભળાવાનો, વિગેરે આગ્રહ રાખવાને બદલે, ત્હેમને સાદા, સરળ, ઉત્તેજક કે માદક ન હોય તેવા [જી]વનપોષક પદાર્થો ખવરાવવા પીવરાવવાની ટેવ રાખવી જોઇયે. ઉછરતા બંધારણના ઉપયોગ [અ]ર્થેજ સાકરાદિક ગળ્યા પદાર્થો ઉપર બાળકને રૂચિ થતાં 'તે ખાવાથી પેટમાં કચરમીયા થશે' [ઇ]ત્યાદિક બીક લગાડીને, ત્હેમને ખાતાં અટકાવાને બદલે, ત્હેમને તે આપી પ્રસન્ન રાખવાં જોઇયે. [બાળક]ો રડે કે તોફાન કરે તો ત્હેમને કંઈ કંઇ આપવાની લાલચ બતાવી, અસત્ય અને લાંચ આ[પ]વાના પ્રત્યક્ષ પુરાવારૂપ થવાને બદલે, ત્હેમને પોતાની ઇચ્છાથીજ છાનાં રહેવાને, કે તોફાન કરતાં [હો]ય તો સાધારણ વાગવાની કે એવી કોઇ બીજીજ સ્વઉપાર્જીત સજા પામવાથી, સંતોષ માનતાં [શ]ીખવવું જોઇયે. બાળકોની શાળાની કેળવણી ત્હેમની સાત વર્ષની ઉમ્મરની પૂર્વે શરૂ થવી ન જોઇયે. તે દરમીયાન ત્હેમને ત્હેમની માતાના સમાન અન્ય કોઈ શિક્ષક ભાગ્યેજ હોઈ શકે. પરંતુ આ સંબંધે માતાઓ પોતેજ સુશિક્ષીત અને સારા સ્વભાવની હોવી જોઇયે. બાળકને શાળાએ જવાની યોગ્ય વય થતા પૂર્વે સૃષ્ટિ વિજ્ઞાનના સાધારણ પદાર્થ પાઠોનું જ્ઞાન, મૂળાક્ષરાદિક પ્રાથમીક શિક્ષણ સાથે જો માતાઓથીજ અપાતું હોય તો ન્હાનાં બાળકોને તદ્દન કુમળી વયમાં જે નિશાળનો માસ્કો ખમવો પડે છે ત્હેમાં કેટલો બધો ઘટાડો થાય! શાળાએ જવાની ઉમ્મર થયા પછી પણ

બાળકોને વગર ધમકીએ, હેમના સ્વભાવાનુસાર, કુદરતી જ્ઞાનકુંજ જ્યાં વિશેષ શિક્ષણ અપાતું હેાય ત્યાં મેાકલવાં, એ હેમની ભવિષ્યની જીંદગી સુધારવાનેા મુખ્ય પાયેા છે. દુર્ભાગ્યે હાલની આપણી પ્રાથમીક શાળાઓમાં અપાતુ શિક્ષણ અત્યંત ખામી ભરેલું છે. ગેાખાવી ગેાખાવીને મેાંઢે કરાવાની શિક્ષણ પદ્ધતિ, મેહેતાજીઓનેા ત્રાસ, કલાકના કલાક સુધી એકજ વિષયમાં એકજ સ્થળે બાળકોને ગેાંધી રાખવાની રૂઢી એ વિગેરે એટલાં બધાં તેા ત્રાસદાયક બાળકોને લાગે છે કે તેઓ શાળાએ જવાનું નામ સાંભળતાં ધ્રુજે છે. માતાઓને પણ બાળકને કશી ધમકી આપવી હેાય તેા શાળામાં મુકી આવવાનું કે મેહેતાજીને કહેવાનું નામ દેતાં તેઓ કેવાં સીધાં દેાર જેવાં થઇ જાય છે! રવિવાર વિગેરે એક દિવસની રજા પડતાં તેઓ જાણે મહા બંધનથી છૂટયાં હેાય તેમ કેવા આનંદથી કુદે છે! એ વિગેરે આપણી વર્તમાનશાળા શિક્ષણ પદ્ધતિને સદેાષ ઠરાવવા બસ છે. ઈંગ્લેન્ડ, જર્મની, અમેરિકા, જાપાન, આદિક સુધરેલા દેશોમાં શિક્ષણ પદ્ધતિ આથી કેવળ ઉલટીજ છે. ત્યાં તેા બાળકો પેાતાનેા મ્હેાટામાં મ્હેાટેા આનંદ નિશાળે જવું તેજ સમજે છે. કાળક્રમે આપણા દેાષેા આપણને જણાવા લાગ્યા છે, અને હવે ટુંક સમયમાં આપણી પ્રજાકિય કેળવણીની શાળાઓ આવા દેાષેાથી કાંઈ નહિ તેા કેટલેક અંશે પણ મુક્ત થશેજ એ નિઃસંશય લાગે છે.

બીજી બાબત બાળકોના સહવાસ અને સંગતી ઉપર ધ્યાન આપવાની છે. કેટલાં બધાં બાળકોને છેક બાલ્યાવસ્થામાંથીજ હલકી વર્ણના ચાકરેા અને આયાઓની દેખરેખમાં ઉછરતાં, અપશબ્દ બેાલવાની કે અઘટીત ચેષ્ટાઓ કરવાની કુટેવ પડેલી આપણે દીઠી હેાય છે! જરા મ્હેાટાં થતાં નઠારી સેાબતના બાળકોથી હેમને રીસાળ, કજીયાખેાર, રખડેલ, દુર્વ્યસની કે ચેાર થતાં જરા પણ વાર લાગતી નથી. માટે તેઓની સંગતી બની શકે તેા ઉત્તમ પ્રકારની, નહિ તેા સમાન તેા હેાવીજ જોઈએ.

બાલ્યાવસ્થામાંથી આગળ વધતાં વધતાં, જેમ જેમ બાળક વિદ્યાર્થ્યાવસ્થામાં પ્રવેશે છે, તેમ તેમ હેને શું ભણાવવું, હેના ખાનપાનાદિક વ્યવહાર કેવા થવા દેવા વિગેરે મહત્ પ્રશ્નેા ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે હેમને એકે એકે તપાસીશું.

પ્રથમ પ્રશ્ન વિદ્યાર્થીઓએ શું ભણવું—કેવી જાતની વિદ્યા સંપાદન કરવાથી હેમના જીવન સાફલ્યનેા હેતુ સચવાઇ શકે—તે છે. આ સંબંધમાં અનેક મતમતાંતર હેાય છે. આજકાલ સાધારણ મનુષ્યેાનું એવું માનવું હેાય છે કે પેાતાના નિર્વાહાર્થે યથાર્થ દ્રવ્યેાપાર્જન કરી શકાય તેટલું સાધારણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું એટલે બસ. તેથી કાંઇક દરજ્જે ચઢતી પંક્તિના કહેવાતા સુધરેલા વર્ગનું માનવું એમ હેાય છે કે દુનિયામાં વિદ્વાન લેખાય તેટલું ભાષાજ્ઞાન યા સાહિત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું, ને સરકારી નેાકરી મેળવી એટલે બસ. આ નેાકરી મેળવવાની ઘેલછા આપણા લેાકેામાં એટલી વધી ગઈ હતી, અને મહા મહેનતે પ્રાપ્ત કરેલી વિદ્યાનેા એટલેા બધેા દુરૂપયેાગ થતેા હતેા કે, લેખકનું એક સ્વર્ગસ્થ વૃદ્ધ આપ્તજન, હેની બાલ્યાવસ્થામાં હેને એવી શીખામણ આપતું કે " ભાઈ ભણે તે માગે ભીખ, ભાઈબંધ ભણશેા નહિ " ઇત્યાદિક. એના વસ્તુતઃ સત્યાર્થમાં હાલ હેને કંઇજ અતિશયેાક્તિ ભાસતી નથી. પ્રતિ વર્ષ નેાકરીને માટે નીકળતા સંખ્યાબંધ ઉમેદવારેાની નિષ્ફળતા, ટુંકા પગારની નેાકરીથી પ્રાપ્ત થતું નિર્ધનતત્વ, ઉગતા સૂર્યની પેઠે પાડેાશી પ્રજાનેા સ્વાશ્રયથી થતેા ભાગ્યેાદય, ઈત્યાદિક કારણેાએ આર્ય પ્રજાની આંખ ઉઘાડી છે, અને આજકાલનું વલણ ધંધા, ઉદ્યેાગ અને વ્યાપારી શિક્ષણના વાર્ધક્ય પ્રતિ થતું જાય છે એ હર્ષની વાત છે. આવા સમયમાં વિદ્યાર્થીના પ્રાથમિક શિક્ષણનેા પાયેાજ એવેા રચવેા જોઇએ કે તે ભવિષ્યમાં સ્વાશ્રયી અને સ્વતંત્ર વિચારથી

કામ કરી શકે તેવો થાય. તેમ થતાં થતાં, ચઢતી કેળવણી લેવાનો સમય આવતાં, હાલની પેઠે જેમ વિદ્યાર્થીઓને છેક છેલ્લી ઘડી સુધી પોતે શું ભણવા ધારે છે, ભવિષ્યમાં કેવી જીંદગી ગુજારવા માગે છે, વિગેરે કશાનો વિચાર સરખો પણ હોતો નથી, અને પછી શું કરવું તે ન સુઝતાં જાણે આર્ટસ લાઇનમાંજ (બી. એ. થવાને માટે) જવાનું દરેક માણસને માટે નીર્મિત કરી રાખ્યું હોય તેમ, ચડપ લઇને તેઓ ત્હેમાં ઝોકાવે છે; તેમ ન થતાં પ્રથમથીજ ત્હેમના મનનું વલણ જાણી લઇ, ત્હેને ઉત્તેજીત કરી, પોષી, સમય આવતાં તેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ અર્થે ત્હેમને ચઢતા પ્રકારનું શિક્ષણ અપાવું જોઇએ. તેમ થતાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના (સાયન્સના) વધતા જતા, આ શોધખોળના સમયમાં જ્યારે અન્ય પ્રજાઓ ચમત્કાર ઉપર ચમત્કાર બનાવે છે, ત્યારે હતભાગ્ય હિંદુસ્તાન, નામર્દની પેઠે કંઇજ કરી શકતું નથી તે, પ્રોફેસર બૉઝ અને ગજ્જર જેવા અનેક શોધક નરરત્નોથી દીપી રહેશે.

અત્યાર સુધી તો આપણે જીવન સાફલ્યનો બહુ સ્થૂલ વિષય જે આધિભૌતિક ઉન્નતિ છે, ત્હેના પ્રાપ્તવ્ય નિમિત્તે કેવા પુરૂષાર્થનો પાયો રચવો તે કહ્યું. પરંતુ યથાર્થ જીવન સાફલ્ય જે આપણે પ્રસ્તાવનામાં જણાવી ગયા તેમ આત્મોન્નતિમાં રહેલું છે, ત્હેના પ્રાપ્તવ્ય નિમિત્તે વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં શું શું કરવું તે જણાવીશું. ભાષા જ્ઞાનના સંબંધમાં એ જાણવું અત્યંત અગત્યનું છે કે વિદ્યામાત્રની માતૃભૂમિ જે આર્યાવર્ત, ત્હેનો જ્ઞાન ભંડાર જે વેદ, વેદાંગ–દર્શનાદિકમાં સમાયલો છે તે દેવભાષા–સંસ્કૃતમાંજ લખાયલો હોવાથી ત્હેની પ્રાપ્તિ અર્થેજ પાયો નાંખવો એ પ્રત્યેક આર્યપુત્રની ફરજ છે. શાળાઓમાં અપાતી કેળવણીમાં સંસ્કૃત ભાષા પ્રતિ દર્શાવાતા અલક્ષ સાથે, બીજી ભાષા તરીકે લેવાતી ફારસી, ફ્રેન્ચ, લૅટીન, ઇત્યાદિક ભાષાઓના દિન પ્રતિદિન વધતા જતા શોખને અત્યંત ધિક્કારી કાઢવા જેવો છે. તત્પશ્ચાત આત્મોન્નતિ નિમિત્તે અન્ય કર્તવ્ય ધર્મનું શિક્ષણ મેળવવું તે છે. એક કાળ એવો હતો કે બાળકોને મૌંજી બંધન સંસ્કાર થઈ ગયા પછી, દંડ ભીક્ષા આપી, ગુરૂકુળમાં વિદાય કરવામાં આવતા. ત્યાં યથાકાળ ગુરૂસુશ્રુષા અને વેદાધ્યયન કરી, દૃઢ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી, સુદૃઢ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી, યૈાવન પ્રાપ્ત થતાં તેઓ માબાપને ત્યાં આવતા. ત્યાં ત્હેમના વિવાહાદિક સંસ્કાર થઈ ગૃહસ્થાશ્રમ મંડાતો. આજ એવો સમય આવ્યો છે કે ઉપનયન સંસ્કાર પછી બાળકોને નાટકનાં પાત્રોની પેઠે, થોડીક ક્ષણો માટે ભીક્ષાદંડ આપવામાં આવે છે, અને માંડ માંડ નસાડી મુકી, પાછા તુરતજ મનાવી લાવવામાં આવે છે. ત્યાર પછી એક બે વર્ષે ઝટ લઇને લગ્ન કરી દેવામાં આવે છે. નથી પળાતું બ્રહ્મચર્ય કે નથી જોવાતો શાસ્ત્રનો એકે આંકડો. આવી વ્યવસ્થા છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી ચાલતી આવી છે અને પાશ્ચાત્ય પ્રજાના આવવા પછી તો કેટલાંક વર્ષો સુધી ધર્મને નામે મીંડુજ મુકાયું છે. વિદેશીય પ્રજાની ચઢતી જોતાં, જેટલું ત્હેમનું તેટલું સારૂં અને આપણું તેટલું ખોટું એવો ભાવ થવાથી, ત્હેમના આચાર વિચાર, પહેરવેશ, રીતરીવાજ અને ધર્મ સર્વેનું અનુકરણ થવા લાગ્યું હતું. આજથી એક બે વીશી ઉપરના આપણા ઈંગ્રેજી ભણેલા, કહેવાતા સુધરેલા વિદ્વાનોનો સમય તપાસીશું તો ધર્મને તેઓ ધતીંગ–Humbug કહેનારાજ માલુમ પડશે. સુભાગ્યે તેજ પ્રજાની મારફતે–થીઑસૉફી જેવી સંસ્થાઓથી તેમજ સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામી રામતિર્થ આદિના ઉપદેશથી આપણા કાન ઉઘડયા છે, અને આજના સુશિક્ષિત વર્ગમાંના ઘણાખરાને ધર્મ ઉપર આસ્થા ચોટી છે. ધર્મનું શિક્ષણ ભવિષ્યિની માણસની જીંદગી સદ્‌ગુણી અને ન્યાયી બનાવે છે, અને ત્હેના જીવનમાં એક નવુંજ ઓજસ તત્વ રેડે છે.

વિદ્યાર્થ્યાવસ્થાનું અન્ય શિષ્ટ કર્તવ્ય યથાર્થ બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરવું તે છે. ઉત્તરાવસ્થામાં દૃઢ

આરોગ્ય અને મજબુત શરીર બંધારણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તથા વર્તમાન અવસ્થામાં સર્વોત્તમ વિદ્યાકળાની પ્રાપ્તિ અર્થે ત્હેની અત્યંત આવશ્યકતા છે. યથાર્થ બ્રહ્મચર્ય કેવા પ્રકારનું હોઇ શકે તેને માટે શ્રી દક્ષસંહીતા નીચે પ્રમાણે કહે છે:—

ब्रह्मचर्यं सदा रक्षेदष्टधा लक्षणं पृथक् ।
स्मरणं कीर्तनं केलि प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ॥
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेवच ।
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्तिमनीषिणः ॥

ભાવાર્થ—" આઠ અંગવાળા બ્રહ્મચર્યનું આગ્રહથી સદા પાલન કરવું, સ્ત્રીવીષયનું અથવા તત્સંબંધી વાર્તાનું સ્મરણ, કથન, રહસ્ય વાતો, રાગપુર્વક અવલોકન, રહસ્ય ભાષણ, સંકલ્પ, અધ્યવસાય અને સંભોગ નિષ્પત્તિ એ આઠ અંગવાળું મૈથુન મનાય છે. એ આઠ અંગોથી રહીત થવું તે અષ્ટાંગ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે." આવા દઢ બ્રહ્મચર્યના પાલન અર્થે તો ગુરૂકુળમાં વાસ અને સાત્વિક આહાર વિહારનું સેવન અત્યંત આવશ્યક છે. વર્તમાન સમયમાં ગુરૂકુળની વ્યવસ્થા કેટલાકને સાનુકુલ ન હોઇ શકે, પરંતુ બાળકોના સાત્વિક આહાર વિહાર અને વ્યવહારાદિક માટે તો માબાપોએ ખાસ ધ્યાન આપવા જેવું છે; કારણ માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનું ત્હેમને સેવન કરાવી બ્રહ્મચર્ય પાલનનો ત્હેમને આગ્રહ ધરાવવો એ દુધને દહીં બન્નેમાં પગ રાખવા જેવું થાય છે, મતલબ તે બનવું અશક્યજ છે.

તદુપરાંત અન્ય કર્તવ્ય બાળકોને પોતાની વર્ણવ્યવસ્થાનુસાર સંધ્યાપુજા, પાઠ કે જાપ ઇત્યાદિકમાં પ્રવૃત્તિ કરાવાનું છે. કાંઇ નહિ તો દિવસના ચોવીસ કલાકમાંથી એક પા કલાક પણ આવી પ્રવૃત્તિમાં નિયમિત કાઢવાનો ખાસ આગ્રહ રખાવવો ઘટે છે કે જેથી શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ ઉપરાંત બુદ્ધિ પણ નિર્મળ થાય છે.

ઉપર જણાવેલી વિદ્યાર્થી અવસ્થાનું વર્ણન પુરૂષ વર્ગના બાળકોનેજ લાગુ પડે છે એમ સમજવાનું નથી, પરંતુ બાળાઓને પણ તેવીજ રીતે ત્હેમના વર્ણાનુસાર શાસ્ત્રજ્ઞાન આપવાનું છે, બ્રહ્મચર્ય પાલન કરાવાનું છે, નૈમિત્તિક કાર્યમાં જોડાતાં શીખવાડવાનું છે, અને છેવટે ભવિષ્યમાં તેઓ યથાર્થ ગૃહિણીઓ થઇ શકે તેવું વ્યવહારિક જ્ઞાન પણ આપવાનું છે.

વિદ્યાર્થીવસ્થા વિતાવ્યા પછી માણસ યૈાવનાવસ્થામાં પ્રવેશે છે. ચતુર્થાવસ્થામાંની આ સ્થિતિ માણસને ઉન્મત્ત, પ્રમાદી અને અવિચારશીલ બનાવે એ ઘણું સંભવીત છે. આ અવસ્થામાં માણસો બહુધા વિવાહીત સ્થિતિનાં હોવાથી, ત્હેમનાં કર્તવ્ય પણ તદનુસારજ હોય છે. મનુ ભગવાન કહે છે કે:—

यथा नदीनदाः सर्वे सागरे यान्ति संस्थितिम् ।
तथैवाश्रमिणः सर्वे गृहस्थे यान्ति संस्थितिम् ॥

ભાવાર્થ:—" નદીઓ અને નદો સર્વ જેમ સાગરમાં સમાય છે તેમ સર્વ આશ્રમીઓ ગૃહસ્થાશ્રમીમાં સંસ્થીતી પામે છે." એટલે ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ પોતાનાં કર્તવ્ય સર્વોત્કૃષ્ટપણે બજાવવાંજ જોઇએ એ સિદ્ધ થાય છે. પ્રથમ તો ધર્મકાર્ય પરત્વે જો તે દ્વિજ (બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રીય કે વૈસ્ય) હોય તો શાસ્ત્ર ત્હેનું નિત્યકર્મ નીચે પ્રમાણે બતાવે છે;—

संध्या स्नानं जपो होमोदेवता नाम् च पुजनम् ।
आतीथ्यं वैश्वदेवं च षट् कर्माणी दिने दिने ॥

ભાવાર્થઃ—" સંધ્યા, સ્નાન, જપ, હોમ, દેવતાનું પુજન, અતિથિનો સત્કાર અને વૈશ્વદેવ એ છ કર્મો દ્વિજે પ્રતિદિન કરવાં." જો તે શુદ્ર હોય તો પોતાના સેવ્યસેવક ધર્મનું યથાર્થ પાલન કરવું. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં આટલી બધી પ્રવૃત્તિ ધર્મકાર્યપરત્વે પ્રત્યેક દ્વિજથી બની શકવી શક્ય ન હોય તો થોડી ઘણી પણ નિયમિતપણે રાખવી કે જેથી આત્મોન્નતિ થવામાં અતિશય મદદ થાય છે. આ અવસ્થામાં માણસને વ્યવહારાદિકનાં બંધનો બહુ ગુંચવાડામાં નાખે છે. સ્વતંત્ર વિચારના શુદ્ધાચરણી યુવકોને પ્રચલિત લોકોક્તિ–यद्यपि शुद्धं लोकविरुद्धं नकरणीयं नाचरणीयं ॥ બહુ ગભરાવી નાંખે છે, અને પ્રપંચી વ્યવહારની દુષ્ટજાળ ઘણાકોને ત્હેમાં સપડાવી પણ નાંખે છે. આ ગુંચવણમાંથી બચવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય ફક્ત એકજ છે, અને તે એ છે કે, પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પોતાની એક ચાલક, પ્રેરક અને નિયામક સત્તાનું અધિકૃત્ય સ્વકારી તદનુસાર સંપૂર્ણ નિર્ભયત્વથી પોતાનું વર્તન ચલાવતાં નિજાનંદમાં રહેવું; અને એવા મસ્તાનંદમાં વિહરતાં અન્ય કશાની દરકાર ન કરવી. આ સુવર્ણમય નિયમનું યથાર્થ પાલન કરનાર સર્વદા સર્વ સ્થિતિમાં વિજયનેજ અનુભવે છે એ નિસંશય છે.

યૈાવનાવસ્થાનું અન્ય એક કર્તવ્ય વીર્ય રક્ષણ તે છે. વર્તમાન સમયમાં અનેક યુવકોને પોતાના આ જીવનતત્વનો કુમાર્ગે વા અનિયમીતપણે વ્યય કરી, નિ:સત્વ, કંગાલ, અને મ્હોં ઉપરથી માખ ન ઉડે તેવા બની રહેલા આપણે જોઇએ છીએ. જેઓને સાનુકુળ હોય તેઓને બ્રહ્મચર્ય, નહિ તો જીતેંદ્રિયત્વ વા નિયમીતપણું તો વિષયભોગની બાબતમાં આ અવસ્થામાં અવશ્ય જાળવવાનું છે. દુર્ભાગ્યે આપણા લોકોની વર્તમાન સમયની સંસારીક સ્થિતિ આને માટે ઘણીજ જવાબદાર છે. બાળલગ્ન અને ઋતુકાળ પહેલાં કન્યાઓને સાસરે વળાવવાની રૂઢિએ ઘણીજ હાનિ કરી છે. આ સંબંધમાં પ્રખ્યાત વૈદ્દકકાર, મહાન સુશ્રુત મુનિનાં નીચેનાં વાક્યો અત્યુપયોગી થઇ પડશે.

ऊन षोडश वर्षायाम प्राप्तः पंचविंशतिम् ।
यद्याधत्ते पुमान गर्भे कुक्षिस्थः सविनश्यति ॥
जातो वा न चिरंजीवे ज्जीवेद्वादुर्बलेंद्रियः ।
तस्मादत्यंत वालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

ભાવાર્થ—" જેને બરોબર સોળ વર્ષ પુરાં ન થયાં હોય ત્હેવી સ્ત્રી વિષે, જેને પચીશ વર્ષ પુરાં ન થયાં હોય ત્હેવો પુરૂષ જો ગર્ભાધાન કરે તો તે ગર્ભ સ્ત્રીના પેટમાંજ નાશ પામે છે, અને કદાચ જન્મે છે તો લાંબા વખત સુધી જીવતો નથી, અને જો જીવે છે તો ત્હેની જ્ઞાન અને કર્મેંદ્રિયો નિર્બળ રહે છે. માટે અત્યંત ન્હાની ઉમ્મરમાં સ્ત્રીને વિષે ગર્ભાધાન કરવું નહીં."

યૈાવનાવસ્થા વિતાવતાં માણસ પ્રૈાઢાવસ્થામાં પ્રવેશે છે, ત્યારે ત્હેની ઇંદ્રિયો વિગેરે પોતાના વિષયભોગાદિકથી પરિતૃપ્ત થઈ કેટલેક અંશે શિથિલતા અનુભવે છે, અને યૈાવનાવસ્થા કરતાં વધારે અંકુશમાં રહી શકે છે, તેથી કરીને આ અવસ્થામાં જીતેંદ્રિયત્વ વધારે કેળવવાનું છે. વ્યવહાર પ્રવૃત્તિ જેમ બને તેમ ઓછી કરી, નિત્ય કર્માદિકમાં વધારે સમય ગાળી નિવૃત્તિ માર્ગનું વિશેષ અવલંબન કરવાનું છે. આતિથ્ય એ આ અવસ્થાનો મુખ્ય ધર્મ હોવાથી નિરાશ્રિતને આશ્રય આપવાનો છે.

પુર્વે કાળમાં આ અવસ્થામાંજ વાનપ્રસ્થાશ્રમ ગ્રહણ કરવામાં આવતો. જંગલમાં જઇ પર્ણકુટી બાંધી સાત્વિક આહાર વિહાર કરી, યથેચ્છ નિવૃત્તિનું પાલન કરતાં ઇશ્વર સ્મરણમાં કાળ નિર્ગમન થતો. હાલનો સમય ત્હેવી ક્રિયાને અનુકુલ નથી. જેઓનાથી બની શકે છે તેવા સત્પુરૂષો તો વર્તમાન સમયમાં પણ કાશી આદિક પુણ્ય સ્થળોમાં નિવાસ કરતા ઇષ્ટ નિમિત્તે પોતાનો કાળ વીતાવે છે. એ પણ જેઓને અનુકુલ ન હોય ત્હેમણે સ્વગૃહેજ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે નિવૃત્તિનું સેવન કરતાં પોતાનું શ્રેયસ્ સાધવું.

પ્રૌઢાવસ્થાની સમાપ્તિએ વાર્ધક્ય આવે છે. પ્રાચીન સમયમાં આ અવસ્થામાં બહુધા સંન્યસ્ત ગ્રહણ કરવામાં આવતું, હાલ પણ જેઓએ સનિયમ પોતાની ત્રણે અવસ્થાઓ વ્યતીત કરી છે, તેઓને તેમ કરવા કાંઈ પણ પ્રતિબંધ નથી. આ સ્થળે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે ભગવાં લુગડાં પહેર્યાં ને દંડ કમંડલુ ધારણ કર્યું એટલેજ કાંઇ સન્યસ્ત લીધું છે એમ કહેવું તે ભૂલ ભરેલું છે. સ્વાર્થ ત્યાગ કરી, માત્ર જનકલ્યાણનીજ લોકૈષણાથી જીવન વ્યતીત કરવું એ પણ એક જાતનું સંન્યસ્તજ છે. આ પ્રમાણે વિદુષીબાઇ એનીબીસેન્ટ, મહાત્મા ઑનરેબલ મી. ગૉખલે, વિગેરે મહજ્જનોને પણ તેવાંજ જીવન ગાળનાર આપણે ગણી શકીયે. વર્તમાન સમયમાં તો તેવાઓની આ આર્ય ભૂમીને અત્યંત આવશ્યકતા છે. ઇષ્ટ પરમાત્મા તેવાં અનેક રત્નો આ ભારત ભૂમિમાં પ્રકટાવો એ શુભેચ્છાપૂર્વક વિરમાય છે, इति शिवम् ॥ चिद्रुप.

નિરોગી બાળક. Healthy Child.

ગર્ભમાં રહેલું બાળક, તેની કાળજી અને તેના હક.

(Duties of Government towards the unborn child, its care and its rights.)

(ડૉ. જમનાદાસ પ્રેમચંદ એલ. એમ. એન્ડ એસ.)

હાલના જમાનામાં આપણી ઓલાદ દિન પ્રતિદિન કમતાકાત થતી જાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ જન્મતાં બાળકોની સંખ્યા પણ નાની થતી જાય છે, અને જે જન્મે છે તેમનું મરણ પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. આનાં કારણો ઘણાં છે.

જન્મતાં બાળકોની સંખ્યા શા માટે નાની થતી જાય છે એનો આપણે પહેલો વિચાર કરશું. આ સંખ્યા નાની થવાનાં કારણો બે છે. (૧) વંધ્યત્વ અને (૨) ગર્ભપાત.

(૧) વંધ્યત્વ બે પ્રકારનું હોય છે. કૃત્રિમ અને કુદરતી.

કૃત્રિમ વંધ્યત્વ—પોતાનાજ શોખને ખાતર આવું વંધ્યત્વ જાણી બુઝીને કરવામાં આવે છે; અને ઘણી વખત તે પાછળથી સુધરી શકતું નથી, આટલુંજ નહિ પણ ઘણી સ્ત્રીઓને આમ કરવાથી બીજાં દરદો પણ સહન કર્યા કરવાં પડે છે. સાંસારિક નીતિનો વિચાર કરીએ તો આથી મનુષ્યના મગજની અધોગતિ કેટલી થતી જાય છે, તેનો ખ્યાલ આવ્યા વિના નહિ રહે. વૈદક વિદ્યાનો વિચાર કરીએ તોપણ એકંદર મનુષ્યજાતની તંદુરસ્તી બગાડવાનો આ રસ્તો છે.

આપણા હિંદુસ્તાનમાં બહુ વહેલાં લગ્ન કરવામાં આવે છે, તેથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને ગુહ્ય-અવયવના વ્યાધિઓ નાની ઉમ્મરમાંથી થવા લાગે છે, અને કેટલીક વખત વંધ્યત્વ તેથીજ ઉત્પન્ન

થાય છે. યુરોપ વિગેરે બીજા દેશોમાં લગ્ન ઘણી મોટી ઉમ્મરે થાય છે, અને તેથી પ્રજોત્પત્તિનો યોગ્ય કાળ ઘણીવાર વીતી ગયો હોય છે. છેક નાની ઉમરમાં લગ્ન થાય તે ઠીક નથી, અને બહુ મોટી ઉમરે લગ્ન થાય તે પણ ઠીક નથી.

કૃત્રિમ વંધ્યત્વ અને કુદ્રતી વંધ્યત્વમાં તફાવત પાડવો એ ઘણી મુશ્કેલ થઇ પડે છે કેમકે ઘણા કુદ્રતી વંધ્યત્વમાં આપણાજ રીવાજો, આપણોજ મોજશોખ, અને આપણીજ મુર્ખાઇ કારણભુત હોય છે. કોઇકિ કોઇકિ કેસોમાંજ કુદ્રતી બક્ષીસની ગેરહાજરી હોય છે. ઘણી વખત પ્રમેહ કે ચાંદીવાળા પુરૂષો કે સ્ત્રીની દવા બરાબર ન થઇ હોય તો પ્રજોત્પત્તિ થતી નથી.

(૨) **ગર્ભપાત**—પ્રજોત્પત્તિ કમી થવાનું બીજું કારણ ગર્ભપાત છે. ગર્ભપાત પણ ઘણાં કૃત્રિમ હોય છે. થોડાક કોઈ કોઇ વ્યાધિના પરિણામે નીપજેલાં હોય છે. કૃત્રિમ ગર્ભપાતનો વિચાર કરતાં એમજ જણાય છે કે જંગલી પ્રજા જેમ ગર્ભ માટે બેદરકાર રહે છે તેમ આજની સુધરેલી પ્રજા પણ ગર્ભ માટે બેદરકાર રહે છે. આજ જુદી જુદી વિદ્યામાં આટલી બધી કુશળતા મળી છે ત્યારે પણ ગર્ભપાતના કેસો થોડા થતા નથી, એ એમ બતાવે છે કે સુધારાવાળી વિદ્યાનો ખોટો ઉપયોગ થાય છે. દોષ સુધારાનો નથી, પણ તેનો ઉપયોગજ ખોટી રીતે થાય છે; તેનો છે. વિદ્યાની કુશળતા આપણી ઉન્નતિ માટે થવી જોઇએ, નહિ કે આપણી અધોગતિ માટે, અને જ્યારે કાયદો ગર્ભપાતને અટકાવે છે ત્યારે પણ ઘણા એવા નવા નવા ઉપાયો ગર્ભપાત માટે વપરાય છે, કે તે ઉપરથી તે જાણી જોઇને કરેલ હતો કે કાંઈ અકસ્માતથી થયો તે ચોકસ કહી શકાતું નથી.

કુદ્રતી ગર્ભપાતનું કારણ બાળલગ્ન છે. બાળલગ્નથી ગર્ભાશયમાં રહેલ બીજને યોગ્ય પોષણ મળતું નથી તેમજ ઘણીવાર ગર્ભાશય બરાબર પક્વ હોતું નથી તેથી ગર્ભપાત થઇ જાય છે; અને એક બે વખત એમ થયું એટલે ગર્ભાશય નબળું પડી જાય છે. એટલે ગર્ભપાતની ટેવ પડી જાય છે.

હવે જન્મેલાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ શા માટે મોટું હોય છે, અને જન્મેલાં બાળકોના બાંધા કેમ નબળા હોય છે તે વિચારીશું.

જન્મેલાં બાળકો થોડા વખતમાં મરણ પામે છે તેનું કારણ ગર્ભાશયમાં તે હોય છે તે દરમ્યાન તેની માએ જે બેદરકારી રાખી હોય છે તે છે, અને જન્મેલા બાળકોના બાંધાની નબળાઇનું કારણ વંશપરંપરાથી નબળું થતું આવેલ વીર્ય ને બીજ તથા તેની માની બેદરકારી છે.

ગર્ભાધાન વખતે બચ્ચાંની માએ જે કાળજી રાખવાની છે તે વિષે જેટલું લખાય એટલું થોડું છે.

માનસિક વર્તન—સગર્ભા સ્ત્રીના મનની સ્થિતિ વિચારવાની ઘણી અગત્ય છે. કેટલીક વખત તો માત્ર અતિ ચિંતાને લીધે પણ ગર્ભપાત થઈ આવે છે. તેના મનના દરેક વિચારની તે ગર્ભ ઉપર કાંઈ નહિ ને કાંઈ અસર થયા કરે છે, સગર્ભા સ્ત્રીનું મન અતિ ઉત્સાહવાળું કે અતિ ચિંતાવાળું એકે ન જોઇએ. તેણીનું મન સાધારણ રીતે સ્વસ્થ ને શાન્ત રહેલું જોઇએ.

કામ.

ગર્ભાધાન પછી સ્ત્રીઓ પાસે ઘણું કામ કરાવવું જોઇએ નહિં, આ તે સ્ત્રીના સગાંઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. જે સ્ત્રીઓ મીલ વગેરે ઠેકાણે કામ કરવા જતી હોય તેને પણ ઘણું ૧ કામ કરતી અટકાવવી જોઇએ.

આ વિષે જેટલું લખીએ તેટલું થોડું છે, પણ સાધારણ રીતે આટલા ઉપરથી સૌ કોઈ સમજી શકશે કે બચ્ચાની શક્તિ અને તન્દુરસ્તી જાળવવાને શું જરૂરનું છે.

વ્યવહારિક નીતિના વિચારથી જોઇશું તો દરેક સારૂં બાળક જન્મે છે તે પહેલાં તેને આટલી બાબતો અગત્યની છે.

(૧) જીવનની ઉત્પત્તિ.

(૨) વંશપરંપરામાં ઉતરતા વ્યાધિઓમાંથી મુકત હોવું.

(૩) તન્દુરસ્તી જળવાય તેવી સ્થિતિ.

(૪) કુદરતથી યોગ્ય થયેલો ખોરાક. (માનું દુધ)

(૫) તેની સંભાળ. માએ કરવાની માવજત.

હિંદુસ્તાનમાં કોઇ પણ મનુષ્યને કે પ્રાણીને ઈજા કરવી નહિ એ માટે કાયદા થાય છે, પણ જીવ ગર્ભમાં દાખલ થયો ત્યારથી અવતરે ત્યાં સુધીમાં ગર્ભપાત ન કરવો, એ સિવાય તે ગર્ભમાંનું બચ્ચું કેમ વધારે સારૂં થાય, તે માટે બહુ થોડા કાયદા છે. માત્ર મનુષ્યના જીવ બચાવવાનીજ જરૂર નથી, પરંતુ તેમના દેહ બને તેટલા સારા કરવાની જરૂર છે. આમ કરવાની બચ્ચાના માબાપની તેમજ સરકારની બન્નેની ફરજ છે.

બચ્ચાના હિતને ખાતર નીચેની ફરજો ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય છે.

૧. માબાપની.

ગર્ભાધાન પહેલાં તેમજ પછી વ્યાધિરહિત રહેવું, ગરમીનો કે બીજો કોઈ વારસામાં ઉતરે તેવો વ્યાધિ થયો હોય તો બનતા સુધી લગ્ન ન કરવાં, અને થયાં હોય તો શરીર ઘણુંજ સારૂં થાય ત્યાં સુધી સમાગમ રાખવો નહિ.

૨. માતાની.

પોતાના ખાવા પીવામાં મિતાહારી થવું.

યોગ્ય કસરત કરવી.

બચ્ચાંને ધવરાવવું.

૩ વૈદ્યની.

ગર્ભપાત કરવામાં મદદ કરવી નહિ, તેમજ ગર્ભને નુકશાન થાય તેવી દવા આપવી નહિ. લોકોને સારી સલાહ આપી તે બચ્ચાની હાલતમાં સુધારો થાય તેમ કરવું.

૪. રાજ્યકર્તા સત્તાની.

(ક) કેળવણી આપીને અગર કાયદો બાંધીને બાળલગ્ન વગેરે ખોટા રિવાજો બંધ કરવા તથા યોગ્ય સ્ત્રી પુરૂષનાંજ લગ્ન થાય તેમ કરવું.

(ખ) સારી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય, તે માટે લોકોને યોગ્ય સલાહ આપ્યા કરવી અને નબળી પ્રજામાંથી વધારે વંશ ચાલતો અટકાવવો.

(ગ) સગર્ભા સ્ત્રીને ખોરાક, મહેનત વગેરે મળે છે કે કેમ તેની તપાસ રાખવી, ગરીબ સગર્ભા સ્ત્રીઓને રાજ્ય તરફથી ખોરાકી પોષાકી આપવી, તથા તેમની સુવાવડ પણ રાજ્ય તરફથી કરવી.

(ઘ) સગર્ભા સ્ત્રીઓમાંથી વખતો વખત જેને ગર્ભપાત થતો હોય અગર મંદવાડ ભોગવતી હોય તેની સ્ત્રીઓની સારવાર માટે ઇસ્પીતાલ સ્થાપવી.

(ચ) શહેરમાં મુવેલાં જન્મતાં બાળકોની તથા સર્વ પ્રકારના ગર્ભસ્રાવ તથા અધુરે અવતર્યાની નોંધ રાખવી.

(છ) બાળક સજીવન અવતરે તેની નોંધ લેવી અને તે બનતાં સુધી ચોવીસ કલાકની અંદર લેવી.

(જ) સગર્ભા સ્ત્રીઓ મીલ વગેરે કારખાનામાં કામ કરવા ન જાય, તથા પ્રસવ પછી પણ ઓછામાં ઓછા છ માસ સુધી કામ કરવા ન જાય તેવો બંદોબસ્ત કરવો.

માબાપની ગરીબ અને સંકટવાળી સ્થિતિને લીધે ગર્ભને ઘણી વખત પરિણામો સહન કરવાં પડે છે એ ખરૂં છે. પણ શ્રીમંત લોકો પોતાની સ્વચ્છંદી રીતને લીધે ગર્ભને જે નુકસાન પહોંચાડે છે તે મારેની આજની સુધરેલી પ્રજાને શરમાવા જેવું છે. આ સાથે એ પણ જોવાનું છે કે ગર્ભાધાન સમયે સ્ત્રીએ કેવી રીતે પોતાનું શરીર સાચવવું જોઇએ, અને તેનાં સગાંઓએ તેને તેનું શરીર જાળવવામાં કેવી રીતે મદદ કરવી જોઇએ. આ બાબતથી ઘણા લોકો અજાણ્યા હોય છે. આ વિષય એવો નથી કે તે માત્ર કાબેલ ડૉક્ટરેજ જાણવો જોઇએ. આ વિષય તો એવો છે કે મા થવાની ઇચ્છા રાખનાર દરેક સ્ત્રીએ તે સારી રીતે જાણવો જોઇએ.

ગર્ભાધાન કાળના ત્રણ મુખ્ય ભાગો છે.

(૧) ગર્ભોત્પત્તિકાળ Germinal period.

(૨) ગર્ભાગબંધનકાળ Embryonic period.

(૩) ગર્ભ વૃદ્ધિકાળ Fetal period.

આ ત્રણ કાળમાં દરેક કાળની અંદર ગર્ભને અમુક અમુક વ્યાધિઓ થવાનો સંભવ છે. પહેલા કાળમાં વંશપરંપરાની વીર્ય ને બીજની જે ખામીઓ હોય છે, તેને લીધે ગર્ભમાં ખોટવાળી ઉત્પત્તિ ને ખરાબ પકવતા થાય છે. બીજા કાળમાં અંગ બંધન થતી વખતે કેટલાંક અંગો નાનાં મોટાં થાય છે, સિધાંને બદલે વાંકાં, ને વાંકાને બદલે સિધાં, આવાં વિપરિત બંધારણો થાય છે; ને ત્રીજા કાળમાં તેના શરીરમાં વ્યાધિઓ થવાનો સંભવ છે. આ વ્યાધિઓ પ્રસુતિ પછી બાળકોને જેવા વ્યાધિઓ થાય છે તેને મળતાજ હોય છે. ગર્ભાગબંધન કાળમાંથી ગર્ભવૃદ્ધિ કાળમાં ગર્ભ આવે છે ત્યારે જરા ભયાનક સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે.

આ બધો વખત તે બાળક પોતાનો ખોરાક પોતાની માના લોહીમાંથી ને નસોમાંથી લે છે. તેની માની તન્દુરસ્તીમાં અને તેના રક્તમાં જે જે ફેરફાર થયા કરે, તેથી તે ગર્ભને અસર થયા કરે છે. આથી સમજાશે કે ગર્ભાધાન સમયે સગર્ભા સ્ત્રીની તન્દુરસ્તી જાળવાની કેટલી જરૂર છે. જો નીચેની બાબતો બરોબર લક્ષમાં રાખવામાં આવશે તો સગર્ભા સ્ત્રીની તન્દુરસ્તી અને તેને લીધે ગર્ભની અને બચ્ચાની તન્દુરસ્તી ઘણી સારી રહ્યા કરશે.

ખોરાક.

જાત—Quality ખોરાક જો ઘણી ઉંચી જાતનો એટલે મસાલાદાર અને ભારે ખાવામાં આવે તો અજીર્ણ રહે ને તેથી અંદર બાળકને પણ યોગ્ય પોષણ મળે નહિ; માટે ઉંચા પ્રકારના ને બહુ મસાલાદાર ખોરાકની જરૂર નથી.

પ્રમાણ—Quantity કેટલાક એમ માને છે કે સગર્ભા સ્ત્રીનો ખોરાક બે જણ જેટલો જોઇએ કારણ તેને પોતાનું તેમજ ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું પોષણ કરવાનું હોય છે. એ ખરૂં છે કે ગર્ભમાં રહેલા બચ્ચાને ખોરાક જોઇએ છીએ, પણ તે બહુ થોડો જોઇએ છીએ, વળી આ ખોરાક પાચન થયેલો તેને જોઇએ છીએ. ખોરાકનું પ્રમાણ સગર્ભા સ્ત્રીની પાચનશક્તિના પ્રમાણમાંજ હોવું જોઇએ. જ્યારે બાળક જન્મ્યું હોય છે ને હરતું ફરતું થયું હોય

છે ત્યારે પણ તેને માત્ર પોણોશેર દુધ (ગાયનું) નીજ જરૂર હોય છે તો ગર્ભાશયમાં હોય તે વખતે કેટલુ થોડું પોષણ જોઇએ તે સહજ સમજાશે.

અહિંઆં કહેવાની જરૂર પડે છે કે હિંદુઓમાં વ્રત કરવાનો જે રિવાજ છે, તેથી ગર્ભને ઘણી વાર સહન કરવું પડે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ઉપવાસ ને એકટાંણાં કરવાં જોઈએ નહિ, કેમકે જ્યારે માને પોષણ મળતું નથી ત્યારે બચ્ચાને પણ મળતું નથી. ધર્મને અર્થે ઉપવાસ કરવાથી બચ્ચાને નુકસાન થાય છે. તેવીજ રીતે કોઈ સગાંસંબંધીનું મૃત્યુ થયું હોય તેની દીલગીરીને લીધે પણ નહિ ખાવાથી ગર્ભને કેટલી બધી માઠી અસર થાય છે તે આગળ ઉપર જણાવી છે.

દવાઓ.

ગર્ભાધાન સ્થિતિ વખતે જેમ બને તેમ થોડી દવા લેવી જોઈએ. કેમકે હાલમાં વપરાતી ઘણીખરી દવાઓ (બાયોકેમીસ્ટ્રીની દવાઓ સિવાયની) ઝેરી હોય છે, અને તેથી ગર્ભના બંધારણની સ્થિતિ બગડયા વિના રહેતી નથી. અજીર્ણ ને અપચા જેવી નજીવી બાબતો માટે જરૂર હોય તોજ દવા લેવી નહિ તો નહિ. કેટલીક સ્ત્રીઓ જાણીજોઇને દવાઓ ને મસાલા નાખીને પાક બનાવે છે, ને ગર્ભ વૃદ્ધિ સારી થશે એમ ધારીને ખાય છે. જો તે ઔષધોમાં માત્ર ખોરાકનાંજ તત્વો હોય તો બહુ નુકસાન થતું નથી, પણ જો માત્ર દવાનાં તત્વો હોય તો તે ઝેરી હોવાથી લાંબે વખતે ઉલટી ગર્ભવૃદ્ધિ બગાડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ પ્રસૂતિ સહેલાઈથી થાય એવા હેતુથી દવાઓ ખાધા કરે છે એ પણ ખોટું છે. પ્રસવ સારી રીતે થાય તે માટે કૌવત ને તન્દુરસ્તી બેજ વધારે જરનાં છે.

દવાઓથી જરા પુષ્ટિ મળતી જણાય છે તે ખરૂં છે, પણ તેને માટે ઘણા વૈદક જ્ઞાનની જરૂર છે, બાયોકેમીક દવાઓ ઘણું થોડું નુકસાન કરે છે.

દારૂ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ દારૂ બીલકુલ પીવો જોઇએ નહિ. દારૂનો વિષય હિંદુઓના સંબંધે લખવો પડે તેવો નથી, કેમકે તેમનામાં દારૂનો પ્રચાર થોડો છે. પારસીઓ ને અંગ્રેજોને માટે લખવું જોઇએ કે દારૂ સગર્ભા સ્ત્રીને તેમજ તેના બચ્ચાને ચોક્કસ નુકશાનકારક છે. આટલાજ વિચારથી આપણે અટકવાનું નથી પણ દારૂની એકંદર અસર શરીરને નિર્બળ કરવાની છે તેથી સ્ત્રીઓએ તો સગર્ભા નહિ હોવા છતાં પણ દારૂની ટેવ ન રાખવી જોઇએ; કેમકે તે વ્યસનવાળી સ્ત્રીને પાછળથી ગર્ભ રહે તોપણ તેની અસર નુકશાનકારક થાય.

વર્તન.

શારીરિક વર્તન—સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાના શરીરને આંચકો ન લાગે તેવી રીતે સંભાળીને હરવું ફરવું જોઇએ. તેણીએ યોગ્ય કસરત લેવી જોઇએ પણ પોતાનાથી ન બને તેવું કામ કરવાનો અતિ પરિશ્રમ લેવો ન જોઇએ. પોતાની જાતને પછાડવાનો કે પડી જવાનો અકસ્માત ન થાય તે ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. કોઈ સગું મરી ગયું હોય તો તે પાછળ પછાડીઓ ખાવાનો જંગલી રિવાજ આપણામાં છે તે કાઢી નાખવો જોઇએ. આથી સગર્ભા સ્ત્રીને ઘણું નુકશાન થાય છે. કેટલાક એમ સમજે છે કે ગર્ભપાત થાય તોજ નુકશાન થયું કહેવાય પણ તેમ નથી. બહારથી તે સગર્ભા સ્ત્રીને જે જે નુકસાન થાય છે, કે દુઃખ થાય છે તે સર્વેથી ગર્ભને પણ નુકસાન થાય છે. તે બાઇને કાંઇ દરદ ન થયું હોય અગર પછાડી તેણે ન ખાધી હોય તે જેવું સારૂં બાળક તેને અવતરે તેવું સારૂં બાળક દરદ કે અકસ્માત પછી નજ અવતરે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી.

નાનાં બાળકની સંભાળ.

(The care of the infants.)

આપણા દેશમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ કાંઇક વધતું જતું જણાય છે; અને તેથી જન્મેલાં બાળકો કેવી રીતે નિરોગી થઇને ઉછરે એ સંબંધી નિયમો આપવાની જરૂર છે.

બાળકોને ઉછેરવામાં (૧) તેમના ખોરાક (૨) તેમનો પોશાક (૩) તેમને મળતાં હવા પ્રકાશ (૪) તેમનાં સ્વભાવ અને કેળવણી (૫) તેમની નિંદ્રા, સ્નાન, શીળી કઢાવવી, અને તેમના ખાસ વ્યાધિઓ એ સર્વે ઉપર લક્ષ આપવાનું છે.

(૧) તેમાં સૌથી પ્રથમ તેમના ખોરાકની હકીકત ધ્યાનમાં લઇએ. માનું ધાવણ એ બાળકોને માટે સર્વોત્તમ ખોરાક છે; પણ જેમ જેમ સ્ત્રીઓ જમાનાને અનુસરીને બાળકને ઉછેરવાના ધર્મને પુરતું લક્ષ આપી શકતી નથી, બીજી ફરજો તેમને શિર આવતી જાય છે, અને તેમનાં શરીર અયોગ્ય લગ્નાદિ કારણોથી નબળાં પડતાં જાય છે, તેમ તેમ પોતાના બાળકને જોઇએ તેટલું અને જોઇએ તેવું ધાવણ તેઓ આપી શકતી નથી, એટલે પછી કૃત્રિમ ખોરાકથી બાળકને ઉછેરવું પડે છે; નાની પ્રજા માતાના ધાવણથી ઉછરે નહિ અને મોટી પ્રજા ગાય કે ભેંસના દુધથી ઉછરે નહિ, તો પછી પ્રજાવર્ગમાં બળ ઓછું હોય, તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી. માત્ર પુરૂષનોજ બાંધો સંગીન રાખવાની જરૂર નથી. બલ્કે સ્ત્રીઓનો બાંધો પણ મજબુત ને નિરોગી રાખવાની જરૂર છે, અને એમ હોય, તોજ તેનાં બાળકો હષ્ટપુષ્ટ થાય. બાળક પોતાના પહેલા વર્ષમાં સૈાથી વધારે વધે છે; દાખલા તરીકે જો જન્મતી વખતે તે છ કે સાતશેર વજનનું હોય, તો વર્ષ આખરે તે અઢારશેર કે વીશશેર જેટલું વજનમાં વધશે.

તેના વજનમાં થતો આ વધારો તેને મળતા ખોરાક ઉપર આધાર રાખે છે. જો તેને તે સમયમાં પુરતો પુષ્ટિ આપે તેવો ખોરાક મળે નહિ, તો તેનું વજન એટલું બધું વધે નહિ. વળી પહેલા વર્ષમાંજ જે બાળકો ગુજરી જાય છે, તેમાંનાં ઘણાંક બાળકો અયોગ્ય ખોરાકથી થતા અન્નાશય ને આંતરડાના વ્યાધિથી મરણ પામે છે.

માના ધાવણમાં બચ્ચાંને પોષણ આપવાનાં સઘળાં તત્વો જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં હોય છે. આલ્બ્યુમીન, ચરબી, સાકર ને ક્ષાર એ સઘળાં તત્વો અંગની વૃદ્ધિ ને જીવનના આધારને માટે જરૂરનાં છે. આલ્બ્યુમીન તત્વ ઈંડાની સફેદીને મળતો હોય છે, પણ માના ધાવણમાં જે રૂપમાં તે રહે છે, તે રૂપને કેઝીન કહે છે. જો આ તત્વ બાળકને ઓછું મળતું હોય, તો તેનું શરીર પોચું, નબળું ને ફિક્કું રહે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેને વારંવાર માંદગી થઇ આવે છે, અને સાધારણ ચેપ કે હવાના ફેરફાર પણ તે ખમી શકતું નથી. ચરબીનું તત્વ મજ્જાતંતુને પોષણ આપે છે, અને શરીરની ગરમી જાળવી રાખે છે. દુધમાં રહેલી સાકર સાધારણ ખોરાકમાં વપરાતી સાકરના કરતાં જુદી તરેહની હોય છે; તે વડે શરીરની ગરમી એક સરખી રહ્યા કરે છે, અને શરીરમાં ચરબીનો વધારો થાય છે. ધાવણમાં રહેલા ક્ષાર કે જે જીવન રસાયણની શોધ પ્રમાણે જોતાં સર્વથા વધારે કિંમતી છે, તે અસ્થિ, સ્નાયુ, ઇત્યાદિ શરીરના ભાગોના બંધારણમાં અતિ ઉપયોગી છે. કુદરતી રીતેજ તેમાં લોહ, મૅગનીસીઆ, ચુનો, પોટાસ અને સોડાના ક્ષારો રહેલા છે, અને માના દુધમાં રહેલા આ ક્ષારોનું અસ્તિત્વ બતાવી આપે છે કે શરીરની તન્દુરસ્તી ને વૃદ્ધિને માટે ઉપર લખેલા ક્ષારો શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં કાયમ રહેવાજ જોઇએ. વળી ચુનાનો ફૉસ્ફરસ સાથેનો ક્ષાર, જેને જીવન રસાયણમાં **કેલ્કેરીઆ ફૉસ્ફેરીકા** કહે છે, તે પણ તેમાં હોય છે, અને તે અસ્થિના

બંધારણમાં, અને લોહીની વૃદ્ધિમાં ઘણી મદદ કરે છે; જ્યારે ધાવણમાં કાંઇ કારણથી ક્ષારો ઓછા આવે છે, ત્યારે બાળકનાં અસ્થિ અને માંસ બહુ નાજુક રહે છે, અને આગળ જતાં ખુંધ નીકળવાનો, કમ્મરમાંથી વાંકા વળી જવાનો, હાથ પગ વળી ગયેલા રહેવાનો એવો અસ્થિની નબળાઇ સૂચવનારો હરકોઇ વ્યાધિ થઇ આવે છે. જે ખોરાકમાં ક્ષારોની ખામી હોય છે, તે ખોરાકથી કોઈ પણ પ્રાણીનું શરીર વૃદ્ધિ પામતું નથી, તેમજ તન્દુરસ્ત રહેતું નથી. આ સિવાય માના દુધમાં પાણી હોય છે; તે ઉપર લખેલા ખોરાકનાં જરૂરી તત્વોને લોહીમાં દાખલ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે.

બાળકને માનું દુધ ખોરાક તરીકે અપાતું ક્યારે બંધ કરવું જોઇએ તે ઉપર આપેલી હકીકત કેટલેક અંશે દર્શાવી શકે છે. તોપણ નીચે તે વધારે સ્પષ્ટતાથી બતાવ્યું છે.

૧. **જ્યારે બાળકને જોઇએ તેટલા મોટા જથ્થામાં દુધ આવતું ન હોય,** ત્યારે બીજી કોઇ રીતે ખોરાક પુરો પાડવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે દુધ ઓછું આવે છે, ત્યારે બાળક એકદમ ભૂખને લીધે ધાવવા જાય છે, પરંતુ ધાવણ ઓછું આવવાથી તે એકદમ ધાવવું બંધ કરે છે ને રડવા લાગે છે. થોડા દિવસમાં તેનો સ્વભાવ રડકણુ ને ચીડીઓ થઇ જાય છે, અને શરીર ફિક્કું ને નબળું પડી જાય છે; તેનું શરીર દર મહિને જોઇએ તેટલી વૃદ્ધિ પામતું નથી, અને જલદી વ્યાધિગ્રસ્ત થઈ જાય છે.

૨. **જ્યારે દુધમાં પોષક દ્રવ્યોની ખામી હોય,** ત્યારે પણ કૃત્રિમ ખોરાક આપવો જોઇએ છે. જો દુધથી બાળકને પોષણ મળતું ન હોય, તો બાળકનું માંસ જાડું પણ પોચું રહે છે, અને અસ્થિ બંધાતાં બહુ વાર લાગે છે; વાયુ, ચુંકથી રડવાનું, ઝાડો, દસ્તની કબજીઅત ઈત્યાદિ વ્યાધિ વખતો વખત થઇ આવે છે.

૩. **જ્યારે બાળકની માતાને અપસ્માર (વાઇ) ગાંડાપણ, ક્ષય, કંઠમાળ, કે એવો વારસામાં ઉતરે તેવો કાંઇ રોગ હોય,** ત્યારે તેની અસર બાળકને ન થાય, તેટલા માટે માતાએ ધવરાવવાને બદલે બીજી રીતે પોષણ આપવાની ગોઠવણ કરવી જોઇએ; જો બાળક તેવી માતાને ધાવે, તો બાળકને વિકારી ખોરાકથી નુકસાન થાય છે, એટલુંજ નહિ; પણ માતાના શરીરને પણ ધવરાવવાને લીધે ધક્કો પહોંચે છે.

૪. **જ્યારે માતાને કાંઇ પણ સાધારણ વ્યાધિ થયો હોય, અથવા માતાનું શરીર જન્મથી નબળું હોય, અથવા તો તેણી કાંઇ પણ દવા લેતી હોય,** તો બાળકને ધાવવા દેવું નહિ, કેમકે તેવે વખતે માતાનું ધાવણ બગડેલુ હોય છે, અને તેથી બાળકને ધાવવા યોગ્ય હોતું નથી; કદાપિ બાળક ધાવે, તો તેની તન્દુરસ્તી બગડવાનો સંભવ રહે છે.

૫. **જ્યારે માતાને દ્રવ્યોપાર્જન અર્થે અથવા પોતાના કુટુમ્બની સેવાને અર્થે મનની કે તનની મહેનત લેવી પડતી હોય, અને તેથી ધાવણ નિયમિત વખતે પેદા થઈ શકતું ન હોય, અગર બાળકને ધવરાવવાનો વખત સાચવી શકાય તેમ ન હોય,** ત્યારે બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી પોષણ આપવું પડે છે.

૬. **જ્યારે બાળકના કમનશીબે માતાનું મૃત્યુ થયું હોય, અગર માતાને ઘેલછા, કે એવો કાંઇ વ્યાધિ થયો હોય, ને બાળકને ધવરાવી શકતી ન હોય,** ત્યારે માતાના ધાવણને બદલે ગાયના દુધ જેવો કાંઈ બીજો ખોરાક આપવો પડે છે.

૭. **જ્યારે બાળક હજી પૂરા બાર માસનું થયું ન હોય, ત્યારે તેની માને રજોદર્શન થવા લાગ્યું હોય, અગર તો મા સગર્ભા થઈ હોય,** તો ઘણું કરીને દુધ હલકા

પ્રકારનું થયા વિના રહેતું નથી, ને તેથી કરીને બાળકને દુધ વગેરે બીજા પદાર્થોથી પોષણ આપવું પડે છે.

બાળકોને માતાના ધાવણ સિવાય બીજી રીતે પોષણ આપવાની કૃત્રિમ ખોરાકની ચીજો શોધી કાઢવામાં આવી તે પહેલાં આયા (ધાવ) અથવા છોકરાંવાળી બાઇઓને ધવરાવવા માટે રાખવામાં આવતી; પણ તેવી બાઇઓ બધી વખત મળી શકતી નથી; અને કદાપિ મળે તો કૃત્રિમ ખોરાક આપવાના કરતાં તેને ધવરાવવા માટે રાખવી એ વધારે સારૂં છે; પણ કેટલીક વખત તે બાઇ પોતાના ધાવણને સારી હાલતમાં રાખવા પ્રયત્ન કરતી નથી અથવા બીજી રીતે તેની વર્તણુક પ્રતિકૂળ લાગે છે, એટલે તેમ કરવું ફાવતું નથી. હવે જ્યારે ધાવ રાખવાનો નિશ્ચય થાય ત્યારે તે ધાવમાં કેવા ગુણ હોવા જોઇએ તે વિષે વિચાર કરીએ.

ધાવ પસંદ કરવાની રીત.
(Choice of a wet nurse.)

ઉપર દર્શાવેલાં કારણોને લીધે માતા પોતાના બચ્ચાને ધવરાવી શકે નહિ અગર કૃત્રિમ ખોરાક આપી બચ્ચું ઉછેરતાં બચ્ચું સુકાઈ જતું હોય અને ઝાડો થતો હોય અને તેથી બચ્ચું બચે નહિ તેમ હોય ત્યારે પહેલા કારણને લીધે ધાવ જરૂર રાખવી અને બીજા નંબરના કારણોને લીધે તો ધાવ રાખ્યા વગર ચાલેજ નહિ. ધાવ મેળવવામાં જેટલી મુશ્કેલીઓ અને જોખમ હોય છે તે જો ન હોય અને ધાવ મેળવ્યા પછી ગેરફાયદા થોડાજ હોય તો જરૂર ધાવ રાખવી એ સારી વાત છે.

ધાવ રાખવામાં ગેરફાયદા ઘણા છે.
(Disadvantages of a wet nurse.)

સારા આબરૂદાર કુટુમ્બની સ્ત્રી ધાવ તરીકે કામ કરવા ખુશી હોતી નથી અને તેથી આપણને તદન નિરાધાર હલકા વર્ગની અને નીચ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓમાંથી ધાવ મળી આવે છે, અને તેમાંથીજ પસંદ કરવી પડે છે. આ પ્રમાણે મત આપી તેમના પેટ પર પાટુ મારવામાં હું સૈાથી છેલ્લો રહેવા માગું છું, પણ આવી વાતની આંખ મીચામણી કરવી તે નિર્થક છે. કારણ કે આવી સ્ત્રીઓમાં કેટલીક સારી પણ હોય છે પણ મોટે ભાગે તો તેઓ કાંઈ આબરૂદાર હોતી નથી. તેઓનો ખવાસ હલકો હોય છે, અને નીચ ગતિમાં ઉતરી તેઓમાં નીતિ નામની અને નીચ દેખાય છે, અને તેથી ઉચ અને શુદ્ધ મનવાળી સ્ત્રી એવી કોણ હશે કે પોતાના બચ્ચાને ઉછેરવા માટે આવી સ્ત્રીને પોતાના કુટમ્બમાં દાખલ કરવા અને પોતાની સહીઅર તરિકે રાખવા ખુશી હોય ?

ધાવ તરિકે રહેવા માગતી સ્ત્રીઓની ખરી ખબર મેળવવામાં જેટલી મુશ્કેલીઓ હોય છે તે દાક્તરો જેટલી સારી રીતે જાણે છે તેટલી બીજાઓને ખબર હોતી નથી. તેને અગાડી કાંઈ રોગ થયો નથી અને તેના કુટમ્બમાં કાંઈ રોગ નથી તે તો તેના શિવાય કોઈ બતાવી શકતું નથી. પેઢી ઉતાર રોગ તેના લોહીમાં છે અગર પોતાને ગરમી આદિનો નવો રોગ થયો છે તે જલદીથી ખાત્રીથી કહી શકાતું નથી. તેની સુવાવડ ક્યારે થઈ અને ધાવણને કેટલા મહિના થયા તે તેના કહેવા ઉપરથી માની શકાતું નથી. અને તેને જુદી પાડી શકાતી નથી. તે ધવાડી શકે તેમ છે તોપણ તેમના બોલવા પર વિશ્વાસ રાખીએ તોજ મનાય. વળી ધાવ તરીકે નોકરી લેવા આવતી સ્ત્રીઓ દાક્તર સાહેબ પાસે પાસ થવા ખાતર તપાસ કરાવા ૨૪ કલાક સુધી પોતાના બચ્ચાંને વગર ધવરાવે આવે છે તે અનુભવ સિદ્ધ છે અને આમ કરવાથી પરીક્ષા વખતે તેમને

દુધ પુષ્કળ અને ઉભરાઈ જઈ બચ્ચું ધરાય તેથી વધારે આવે છે તેમ સિદ્ધ કરવા માગે છે. પણ ખરી રીતે તો તેવી સ્ત્રીઓને ધાવણ ઘણુંજ થોડું આવતું હોય છે. આવી રીતે દુધ વધારે આવે છે તેમ દેખાડી તે સ્ત્રીને ધાવ તરીકે રાખ્યા પછી તે બાળક થોડા દિવસ દુધ ધાવે છે અને ધાવ્યા પછી નિરાંતે ઉંઘે છે અને ધરાયલું લાગે છે. પણ થોડા દિવસ પછી તે બાળક ઉછરવાને બદલે કરમાતું જાય છે અને ગુપ્ત રીતે આપેલા અફીણને લીધે નિરાંતે ઉંઘતું જણાય છે અને આવાં તરકટ ઘણાં પકડાયાં છે.

ડાક્તર રૂથ લખે છે કે–એક વખત ધાવ તરીકે નોકરી લેવા એક સ્ત્રી આવી. તેણીએ કહ્યું કે મને ત્રણ મહિના ઉપરજ સુવાવડ ગઇ છે, પરણેલી છું, અને અગાડી બે બચ્ચાં થયાં છે. દુધ સારૂ આવતું હતું તેથી તેને પસંદ કરી. હવે થોડા વખત પછી તરકટ પકડાયું ત્યારે માલમ પડ્યું કે તે પરણેલી નહોતી, બાર મહિના થયાં બચ્ચું થયું નહોતું અને તેને જે બચ્ચું સોંપ્યું હતું તેને શાન્ત રાખવા સારૂં તે દવા આપતી હતી.

બીજી સ્ત્રી કે જેને થોડાજ વખત પર સુવાવડ ગઇ હતી તેણે કહ્યું કે ૧૦ મહિના પર સુવાવડ આવી હતી. ખરી રીતે તપાસતાં માલમ પડ્યું કે એક વંઠી ગયેલા સાથે બે વર્ષથી તેણે શિયળ ભંગ કર્યું હતું અને તેણીને અગાડી બે કસુવાવડો થઇ હતી.

વળી એવો દાખલો મળી આવ્યો કે એક સ્ત્રીએ અધરણી પછી ૭ વર્ષમાં ધાવ તરીકે પાંચ ઠેકાણે નોકરી કરી હતી.

ધાવ તરિકે નોકરી લેનાર સ્ત્રી પહેલવહેલીજ અનીતિમાં પડી હોય તો બચ્ચું કેમ ઉછેરવું તેનો તેને અનુભવ હોતો નથી તેથી બહુ ઉપયોગી થઈ પડતી નથી અને તે મોટી ખોડ કહેવાય. અને કોઇ સ્ત્રી અનીતિમાં બે ત્રણ વખત પડી હોય અને તેને ધાવ તરિકે નોકરી લેવી પડે તો એવો સવાલ ઉઠે છે કે તે આબરૂદાર કુટમ્બમાં રખાય કે કેમ અગર પવિત્ર નોકરોમાં રાખી શકાય કે કેમ ?

વળી જો કોઇ સ્ત્રી પરણેલી છે અને તેને બચ્ચાં થયેલાં છે તો તે ધાવ પોતાના અજ્ઞાન અને નુકસાનકારક વ્હેમોનો સોંપેલા બચ્ચા ઉપર ઉપયોગ કરે નહિ અને તે ધાવ પોતાના ધણીના તુરંગ ઉપર નોકરી એક પળમાં છોડી દે નહિ તેની માતાએ ઘણીજ સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

વળી દરેક કુટુમ્બમાં ધાવ પોતાનું જોર અને ચલણ વધારે કરે છે તે વિષે મારે વધારે લખવાની જરૂર નથી. પણ હવે કદાચ સારા ભાગ્યે ઉપર કહેલા દુર્ગુણો રહિત ધાવ મળી આવે, તોપણ માતાએ તે ધાવ પર સારી દેખરેખ રાખવી જોઇએ છે.

કેવા ગુણવાળી ધાવ પસંદ કરવી.

(The qualities requisite in a wet nurse.)

૧. ધાવની ઉમ્મર ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની હોવી જોઇએ અને તેને તે ઉમરમાં બે બચ્ચાંથી વધારે થયાં હોય તો તે ના પસંદ કરવી. તે મોટી ઉમરની ન જોઇએ, જેટલા મહીનાનું બચ્ચું થયું હોય તેટલાજ લગભગ મહિના ઉપર ધાવને પણ સુવાવડ થઈ હોય તેવી ધાવ રાખવી. પાંચ છ મહીનાનું બચ્ચું હોય અને ધાવને જણ્યાને બે ત્રણ મહીના થયા હોય તો તે ધાવ રાખવી નહિ, કારણ કે તે વખતનું દુધ પાતળું અને હલકું હોય છે. અને પૌષ્ટિક નહિ હોવાથી બાળક ઉછરતું નથી તેમજ શક્તિ મળતી નથી.

૨. તેને મિતાહારી ચંચળ અને સ્વચ્છ ટેવો હોવી જોઇએ, અને સ્વભાવ ઘણોજ સરળ, હસમુખો અને સારો જોઇએ. તેમજ ધાવતાં બચ્ચાંને અને ધણીને પણ તપાસી ખાત્રી કરવી.
૩. તેના શરીરની ચામડી પર કોઇ પણ જાતનો ડાઘડુઘ અગર ચાંદાં અગર ફોલ્લા ફોલ્લી હોવી જોઇએ નહિ. તેના દાંત અને મસોડા તન્દુરસ્ત સારા કઠણ હોવા જોઇએ. તેની જીભ સાફ સ્વચ્છ જોઇએ અને તેના મ્હોનો શ્વાસ ગંધાતો અને છાક મારતો ન હોવો જોઇએ.
૪. તેના શરીરનો બાંધો તન્દુરસ્ત અને મજબુત હોવો જોઇએ, અને પેઢી ઉતાર અગર પોતાને થયેલા રોગરહિત હોવી જોઇએ. અને તેમાં મુખ્યત્વે કરીને કંઠમાળ, ક્ષયરોગ, ઉપદંશ (ગરમી) અને ગુપ્ત રોગથી મુક્ત હોવી જોઇએ.
૫. તેના સ્તન કઠણ અને સખ્ત (પણ ચરબીવાળા) જોઇએ છતાં લચી ગયેલા ન જોઇએ અને ગાંઠા લાગે તેવા જોઇએ, અને સારી રીતે સ્તન ખીલેલાં જોઈએ પણ તે બહુજ મોટાં ન જોઇએ અને દીંટડીઓ સારી બાહાર નીકળેલી જોઈએ (કારણ કે બચ્ચું સારી રીતે સ્તનપાન કરી શકે છે). તેમાંથી પુષ્કળ અને સારી જાતનું દુધ નિકળવું જોઇએ. જો આસમાની સફેદ રંગતું અને ગાયના દુધ કરતાં વધારે મિષ્ટ હોય અને તેને થોડી વાર કાઢીને વાસણમાં રહેવા દીધું હોય અને તેના ઉપર પુષ્કળ સફેદ મલાઈ જામતી હોય અને પાણીમાં ટપકું (બુંદ) નાંખીએ તો નીચે બેશી જતું ન હોય તો તે સારૂ દુધ કહેવાય છે. બન્ને સ્તનનું દુધ ચાખવું જોઇએ કારણ કે કોઈ વખત એક સ્તનનું ખારૂં હોય છે. વળી બન્ને સ્તન સરખાં હોવાં જોઇએ. કારણ કોઈ વખત બરોબર નહિ ખીલવાથી તે નાનાં મોટાં હોય છે.
૬. જે બચ્ચાં વાસ્તે ધાવ રાખવી હોય તે ધાવનો સુવાવડનો વખત લગભગ બચ્ચાની માની સુવાવડના વખતને મળતો હોય તો તેવી ધાવ રાખવા વાસ્તે બહુજ સારૂ છે. કારણ કે જેમ જેમ વધારે વખતનો ફેર નીકળે છે તેમ તેમ દુધની જાત બદલાતી જાય છે અર્થાત તેમાં મલાઈ વધતી જાય છે.
૭. જો ધાવને રજોદર્શન (અટકાવ, પાટ બેસે, હેજ આવે બેની મા થાય વીટાળશી થાય, ઇત્યાદિ) થાય તો તે ધાવ તરિકે ન લાયક અને ગેરઉપયોગી થાય છે. આઠ નવ મહીના પછી દુર બેસે તો તે બહુ ધ્યાનમાં લેવા જેવું નથી.

ધાવને અટકાવ દેખાય તો તેથી તેનું દુધ ગુણમાં બગડતું જાય છે અને વજનમાં ઓછું થાય છે અગર બેમાંથી એક પણ થાય છે. દરેક અટકાવે મહિને મહિને દુધ ગુણમાં સુધરે છે અને વધે છે એવો જે વ્હેમ સ્ત્રીઓમાં હોય છે તે તદન માનવા લાયક નથી.

ધાવણ વખતે ઋતુ દેખાય તો ધાવતા બચ્ચાને ઉલટી, કાળા લીલા ઝાડા થાય છે અને રીકેટ્સ (Rickets માં હાડકાં પોચાં વળેલાં અને બેડોળવાળા હોય છે) નામનો રોગ થવાનો સંભવ થાય છે.

ડૉ. ટીલખરી કોક્સ પોતાના અનુભવથી લખે છે કે જે માતાઓએ અટકાવમાં પોતાનાં બચ્ચાંઓને ધવરાવ્યાં છે તે બચ્ચાંઓને ધાવણના કાળના પ્રમાણમાં રીકેટ્સ નામનો રોગ થયો છે.
૮. તન સાથે મનની તંદુરસ્તીવાળી ધાવ પસંદ કરવી તે વધારે સારૂં છે. અને માબાપે પોતાના બચ્ચા વાસ્તે ધાવ પસંદ કરવી તેના કરતાં હુશીઆર દાક્તર પાસેજ પાસ કરાવવી કે જેથી તેનાં સારાં પરિણામો નિપજે.
૯. ધાવના બચ્ચાને ચામડીપર કાંઇ ફોલ્લા ફોલ્લીઓ થઇ હોય, નાક બંધ થઈ જતું હોય, અને તેથી તે ગુંગળાઈ જતુ હોય, ચંચળાઇ ન દેખાતી હોય અને તે બચ્ચાને પોષણ બરોબર

નહિ મળવાથી સુકાયલું લાગે તો તેની માતાને ધાવ તરીકે રાખવી નહિ ને તેમાં મુખ્યત્વે કરીને તેનું માથું, ગરદન, નિતમ્બ, મ્હોં અને દાંતનાં પેઢાંની તપાસ કરીને રાખવી.

૧૦. કેટલીક પ્રજામાં એવો વ્હેમ હોય છે કે સ્ટાઉટ–પોરટર આદિ નામનો દારૂ પીવાથી દુધ વધારે આવે છે, પણ તેનાથી અવગુણ થાય છે. માટે ચાલતા સુધી કોઇ પણ જાતનો દારૂ ધાવને આપવો નહિ. કારણકે તેથી લોહી તપે છે, અજીર્ણ થાય છે, આમ્લપિત્ત થાય છે, ગુસ્સો અને શિરો દુઃખ થાય છે અને તેથી આખરે દુધ બગડે છે અને તેવું દુધ ખાવાથી બચ્ચું રોગિષ્ટ થાય છે.

જો તે સ્ત્રી નાજુક બાંધાની હોય છે અને દારૂ પીવાની ટેવ પડી હોય છે તો તેને એક પાઇન્ટ (સવાશેર) સુધી જવનો દારૂ ધાવણની શરૂઆતમાં આપવો પડે છે. કે જેથી તેમને જરા ભુખ ઉઘડે છે અને પાચન શક્તિ વધે છે.

દા. ટેનર "કલેરેટ" નામના હલકા દારૂની ભલામણ કરે છે અને પોર્ટ અને શેરી નામના દારૂથી કલેરેટ વધારે પસંદ કરવા લાયક છે.

બધા કરતાં તાજું દુધ આપવું વધારે ઉત્તમ છે. (અપૂર્ણ.)

સુખનાં સાધનો.

(લેખક–તંત્રી.)

સુખનાં સાધનો દરેક માણસ શોધે છે. સુખી થવાનાં સાધનો શાં છે તે જાણવાની ઉત્કંઠા દરેક માણસને હોય છે. તંત્રીએ એ સંબંધીના વિચાર નોંધ બુકમાં લખી રાખેલા છે. તે આ સ્થળે લખવાને દુરસ્ત ધાર્યા છે.

"તા. ૮ માહે જુલાઈ સન ૧૮૯૭"ને દિવસે લખવામાં આવ્યું હતું કેઃ—

"દુનિયામાં વધારે સુખ શાથી મળે છે એ સંબંધી વિચાર કરવાની જરૂર છે. **'દુનીયામાં મનુષ્ય જેમ જેમ પોતાની જરૂરિયાતો (wants) ઓછી કરતો જાય છે, તેમ તેમ તે વધારે ને વધારે સ્વતંત્ર તથા સુખી બનતો જાય છે.'** માણસને નિત્ય વાપરવામાં, એશઆરામ ભોગવવામાં દિનપરદિન જેમ પોતાની સ્થિતિમાં ફેરફાર થતો જાય છે તેમ જરૂરી વસ્તુઓ સંપાદન કરવામાં પણ ફેરફાર થતો જાય છે. ગરીબ માણસ જેટલી વસ્તુઓ ઉપર પોતાનો નીભાવ કરે છે, તેજ વસ્તુઓથી તેની સ્થિતિ બદલાતાં નિભાવ થતો નથી. તેનું કારણ એ છે કે પૈસાની તંગીને લીધે ગરીબ જરૂરી વસ્તુઓ સંકોચથી વાપરે છે ને ખરીદ કરતો નથી. ગરીબાઇમાં ચાર થાળી ને ચાર વાટકીથી ચાલતું હતું તે સ્થિતિ બદલાયા પછી તેને ચાલતું નથી. તે પોતાની સ્થિતિનો ફેરફાર જોઈ ત્રાંબા પિતળ જર્મનસીલવર કે રૂપાનાં વાસણો લાવે છે. વળી માટીનાં બેડાંથી પાણી ભરવાનું ચાલતું હોય તેને બદલે ત્રાંબા પીતળનાં બેડાં લાવે છે. એજ પ્રમાણે કપડાં વગેરે તમામ વસ્તુઓની સ્થિતિ બદલવા માંડે છે, જેથી કરી આવકની વધે છે તેમ ખર્ચ પણ વધે છે. અને જરૂરી વસ્તુઓ શોભા માટે, મહત્વ બતાવવા માટે, એશઆરામ માટે અને સુખ માટે વધારતો જાય છે. આપણે આપણી જાતના દાખલા માટે વિચાર કરીશું તો આપણને આ વિષય સારો સમજાશે. આપણે પ્રથમ નવ રૂપીઆના પગારથી નોકર હતા તે વખતે આપણા શીર ઉપર દેવાનો પણ ભારે

રકમનેા બોજો હતેા. ઘરમાં ખાનાર માણસેાની સંખ્યા પણ કમી ન હતી. છતાં આપણા પગારની જુજ રકમ અને મુરબ્બી ત્રીકમલાલના પગારના દર માસના દસ રૂપિયાથી આપણા આખા કુટુંબનેા નિર્વાહ થતેા એટલુંજ નહિ પણ દેવાદારોને વ્યાજની રકમ પણ અપાતી હતી. છતાં આપણને અત્યારે ખેતરોનું વાર્ષિક ઉત્પન ભારે છે. તેમજ આપણું વકીલાતનું ઉત્પન્ન પણ ભારે છે છતાં આપણે શા માટે તંગીમાં છીએ તે માટે વિચાર કરતાં ચોખ્ખું જણાય છે કે આપણે અનવસ્ત્રાદિ તમામ જરૂરી પદાર્થો તે વખતે સંકોચથી ખરીદ કરતા હતા અને અત્યારે ઉદાર દિલથી ખરીદ કરીએ છીએ. આપણને પાકું યાદ છે કે નડીયાદમાં કાશી ફોઈના ઘરમાં તે વખતે એક ખુરશી પણ ન હતી. એક ખુરશી ખરીદ કરવા માટે લગભગ ત્રણ વર્ષ સુધી આપણેા વિચાર ચાલુ છતાં કેટલીક મુદત સુધી ખુરશી ખરીદ કરવા જેટલા રૂપિયા ત્રણ કિંવા ચાર ભેગા કર્યા હતા. એ ખુરશી લાવ્યા પછી આપણને કેટલેા આનંદ થયેા હતેા. આજે આપણા ઘરમાં ઘણી ખુરશીઓ આપણે લીધી છે તેમજ લખવા માટે મુરબ્બી પિતા ત્રીકમલાલ પાસે ટેબલ કરાવવા કેટલીક વખતે વિનંતિ કર્યા પછી ને ઇગ્રેજીમાં બેસાર્યા પછી એક ટેબલ દેશી ઘાટનું ખેંચવાનાં ખાનાંનું ખુરસી ઉપર બેસી લખવાનું તેમણે સુતાર પાસે બનાવી આસોદરથી નડીઆદ આણેલું. તે વખત આપણને કેટલેા આનંદ થયેલેા. તેવા ટેબલને બદલે અત્યારે આપણે રૂ. ૯૦ નું સાઈડ-બોર્ડ ટેબલ તેમજ કોચ વિગેરે કેટલેાક સામાન લીધેલેા છે. વળી પાણી પીવા માટે જે જગાએ કુજા વાપરવાના તેને બદલે આપણે સુરૈયેા જેવાં વાસણ અને બીજા ગૃહકાજમાં વપરાતેા કેટલેાક સામાન, કેટલાંક કપડાં, વિગેરે ઉંચી કીમતનાં તથા પેટીઓ, પટારા, તિજોરીઓ વિગેરે જેવેા સામાન ખરીદ કરેલેા છે. તેમજ મેાટી રકમ ખરચી મકાનેા બંધાવ્યાં છે, પરંતુ પ્રશ્ન માત્ર એટલેાજ છે કે તેવી સ્થિતિમાં સાધારણ સામાન વાપરવાનેા નવાઇ જેવેા આપણે લાવતા તેથી ચિત્તવૃત્તિ ઉપર જે આપણને વિશુદ્ધ આનંદ થતેા તેવેા આનંદ મંજુલાલ કિંવા મહાદેવપ્રસાદને થતેા હશે એમ કદિ પણ કલ્પના થતી નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ જે હલકા પદાર્થો મેળવવાથી આપણને આનંદ થતેા તે હાલ મેાટા પદાર્થ મળવાથી થતેા નથી. તેનું કારણ એટલુંજ કે એથી મેાટા પદાર્થો મળવા માટે આપણી તૃષ્ણા વધતી જાય છે, જેથી કદિ પણ આનંદ થાય નહિ. એકંદર આ બાબત લખવા બેસીએ તેા ઘણું લંબાણ થાય પરંતુ તેમ કરવાનેા હેતુ નથી. ટુંકામાં કહીએ તેા ગરીબી સ્થિતિમાં માણસ નિર્વાહની જરૂરી ચીજોમાં માટી વગેરેના વાસણથી સંકેાચથી ગુજારેા કરતેા હેાય; તે આગળ સારી સ્થિતિમાં ગયા પછી ત્રાંબા, પીતળ, બીલોરી કાચનાં, રૂપાનાં, સેાનાનાં અને પછી-રત્નજડીત મેળવવાને ઇચ્છે છે. એમ ઉતરોત્તર તૃષ્ણા વધતી જાય છે. જેનું પરિણામ કદિ પણ સુખરૂપ માણસને આવે નહિ. માટે નિર્વાહની જરૂરી ચીજો સંકેાચથી ખરીદ કરવી જોઇએ. અને તે પણ અતિશય કિમતી ન વાપરતાં આપણી સ્થિતિને અતિશય ખરાબ ન દેખાડે તેવી લેવાંમાં આવે તેા તેનું પરિણામ એ થાય કે ખર્ચનેા ભાગ કમી થવાથી આપણી પાસે કંઈ પણ બચત રહે અને તે રહેવાથી પ્રસંગોપાત આવના ખર્ચમાં આપણે કોઇના ઉણા ઓશીયાળા થવાની જરૂર ન પડે. એટલુંજ નહિ પણ આપણેા નિર્વાહ આપણે સ્વતંત્ર ઉદ્યેાગથી કરી શકીએ જો આપણે દેવાદાર હોઈએ અને આપણી પાસે નિર્વાહનું સાધન ન હેાય તેા આપણે પરતંત્ર રહેવું પડે એટલે પારકી નેાકરી કરી નિર્વાહ કરવેા પડે અને તેમાં કહ્યું છે કે "પરાધીનને સ્વપ્ને સુખ નહી". એ પ્રમાણે થાય. સ્વતંત્રતા દરેક માણસને પ્રિય છે, પરંતુ તે સ્વતંત્રતા ભોગવવાનું આપણે આપણા હાથે ત્યાગ કરીએ છીએ. સ્વતંત્રતાનું સુખ તેા ઑરજ છે,

એક વિદ્વાન માણસ કહે છે કે " દરેક માણસનું મન સ્વતંત્રતા ઇચ્છે છે તેમજ નિષ્કપટ પશુનું મન પણ સ્વતંત્રતા ચાહે છે. નાનું બાળક પોતાના નાના હાથ પગ હલાવીને નિરંતર રમે છે, તેના તે હાથ પગની ગતિ રોકીએ તો તરત તે રોશે. એનું રોવું તે સ્વતંત્રતાના અટકાવનો કલેશ છે. રોવું એજ માત્ર બાળકનું બળ છે, અને તે તે અજમાવે છે. જો તેનામાં શરીરનું બળ હોત તો તે પોતાનો અટકાવ કરનારને લાતો મારીને દૂર કરત. જગતનું કોઈ પક્ષી સ્વતંત્રતાથી આનંદભેર આકાશમાં ઉડતું હોય તેને પકડો તો તે પક્ષી પોતાની ચાંચથી તમને ઘા કરશે, અને દરેક રીતે તમારા હાથથી છુટી ઉડી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. તેનું નાજુક શરીર જખમી અને લોહીલુહાણ થાય તથા તેના પગ અને પાંખો નકામાં થાય તોપણ મરતાં સુધી છુટવાની તજવીજ માટે ફાંફાં માર્યા કરશે. અહા! કેવી તેની અજાયબી જેવી સ્વતંત્રપ્રિયતા?! સ્વતંત્રતાનો રસ જેણે ચાખ્યો છે એનો મર્મ જાણ્યો છે તેજ એની ખુબી જાણે છે. " ઉપરના વાકયના શબ્દેશબ્દ ખરા છે. આપણે આપણા રોજની નિર્વાહની વસ્તુઓ સંકોચથી નહિ પણ વિસ્તારથી મેળવવાના પ્રયત્નમાં પડયા છીએ. આપણા પૂર્વજોનો એવી વસ્તુઓ મેળવવામાં અને વધારવામાં પ્રયાસ નહતો, અને તેથી થોડી પેદાશમાં સારૂં ગુજરાન કરી શકતા હતા. આપણે વધારે પેદાશમાં પણ આપણું ગુજરાન સ્વસ્થ ચિત્તથી કરી શકતા નથી. આપણો હાલો વૈભવ વધ્યો છે, સારી સારી ફેશનનાં ઘરો, તેમાં ખુરશી ટેબલો, ચાહના પ્યાલા, કાચનો સરસમાન, તરેહવાર કપડાં વગેરે વસ્તુઓ એક કરતાં એક ચડીયાતી લેવા લાગ્યા છીએ. અને તેવી વસ્તુઓ આપણા આખા કુટુંબની પુરી કરવામાં આપણું ખર્ચ અત્યંત વધી ગએલું છે. જ્યારે ખર્ચ વધી ગયું છે ત્યારે ખર્ચ પુરૂં કરવા માટે તેટલી રકમ કમાવાની પણ જરૂર હોવાથી તેની ફિકરમાં આપણે રાત દિવસ નિમગ્ન રહીએ છીએ. વળી છોકરાઓનાં લગ્ન કરવાની ખર્ચની રકમો પણ હદબાર વધી ગઈ છે. આપણી પેદાશ છે તે ખર્ચના બોજામાં જતી રહે છે અને " પાંચનું આયપંદ ને પંદરના વરા " ની કહેવત મુજબ શિલક રાખી શકતા નથી. આવાં લગ્નાદિ ખર્ચ કાઢવામાં આપણે પારકા કરજદાર થઈ ઓશીયાળા થવાની જરૂર પડે છે અને નિર્વાહ થવા લાયક જ્ઞાન મેળવી શકતા નથી, અને વિદ્યાદેવીરૂપી વૃક્ષનાં કાચાં ફળ ખાવા લાગીએ છીએ, તેમાં પૂર્ણ મીઠાશ ક્યાંથી આવે, તેનો વિચાર કરો. આપણને તથા આપણી સંતતિને દેવાના બોજામાં હોવાથી પારકી ગુલામગીરી (નોકરી) કરવાની જરૂર પડે છે. અને આ દુનિયામાં આવી આપણે કોઈ પણ મહાન કામ કરી શકતા નથી; માટે હજી પણ આપણને વિચાર કરવા જેટલો અવકાશ છે અને તે પ્રમાણે વર્તન કરીશું તો આપણે નિશ્ચય સુખી થઇ કર્જરૂપી બોજામાં નહિ રહેતાં આપણા નિર્વાહ પુરતી રકમ આપણે ભેગી કરી શકીશું. અને સ્વતંત્રરૂપી અમૃતપાન કરી આપણા દિવસો આનંદમાં નિર્ગમન કરીશું. માટે આજથી એવો નિશ્ચય રાખવો કે હમેશની નિર્વાહની ચીજો જેમ બને તેમ સંકોચથી અને કરકસરથી નજ ચાલી શકે તેવી અને આપણી સ્થિતિને અનુસરી જોઇએ તેટલી માત્ર ખરીદ કરવી. ગૃહશોભાની ખાતર અને હાલી મોટાઇનો ઢોંગ બતાવવાની ખાતર એવી ચીજોમાં નાણાં રોકવાનું વર્જ કરવું જોઇએ. સુ. બેરાળુ."

ઉપર મુજબ સન ૧૮૯૭ ની સાલમાં મારી નોંધબુકમાં લખાયલા વિચારો મેં વાંચકવર્ગ આગળ મુકેલા છે તે વિચારોમાં કેટલું સત્ય રહેલું છે તે વાંચકવર્ગના વિચાર ઉપર રાખું છું.

આયુષ્ય વધારવાના ઇલાજ.

(લખનાર–વૈદ્ય. ધીરજરામ દલપતરામ, સુરતવાળા.)

ગીતી.

કસરત કરવી પ્રિતે; બ્રહ્મચર્યને સેવો ચિત્તધારી;
વધશે આયુષ નિશ્ચે, સુવાયુથી થશો મિતાહારી.

આજકાલ કેટલેાક સમય થયાં આપણા આર્યાવર્તમાં આ સવાલ ચર્ચાવા લાગ્યેા છે, કે હાલમાં અગાઉના જેટલું આયુષ્ય માણસો ભોગવી શકતા નથી. તેમાં મુખ્યત્વે કરીને આપણી હિંદુ પ્રજા બીજી પ્રજાએા કરતાં ઘણુંજ ટુંકું આયુષ્ય ભોગવે છે, તેની સાબીતી અંગ્રેજ, પારસી, વિગેરેના માણસોના આંકડા ઉપરથી થાય છે. જ્યારે તે પ્રજામાં મોટી ઉમરના માણસોનું મરણનું પ્રમાણ વધારે દેખાય છે ત્યારે આપણી હિંદુ પ્રજામાં ઓછી ઉમરમાં વધુ મરણેા થાય છે. આવી રીતે આજ કેટલાંક વર્ષ થયાં દિનપરદિન ઓછી ઉમરનાં મરણેા વધતાં ને વધતાં જાય છે અને એવીજ રીતે જો બીજાં થેાડાં વર્ષ ચાલશે તેા પરિણામે બીજી પ્રજાએા કરતાં હિંદુ પ્રજા ઘણીજ અધેાગતિમાં આવી પડશે.

હવે આપણે એ બાબત તપાસવી જોઇએ કે બીજી પ્રજા કરતાં આપણી હિંદુ પ્રજામાં શા કારણથી યુવાવસ્થામાં મરણનું પ્રમાણ વધારે આવે છે. બીજી પ્રજાને મુકાબલે આપણી હિંદુ પ્રજામાં કેટલાક સંસારી રિવાજો અને કઢંગી રૂઢિઓનું બંધન એવું તેા જડ ઘાલી બેઠું છે કે જેને પરીણામે ટુંકી ઉમ્મરમાં મરણ થાય છે. દાખલા તરીકે, આપણા લેાકેામાં બાળલગ્નનેા બુરો રિવાજ એવેા તેા સજ્જડ જડ ઘાલી બેઠેલેા છે કે જે રિવાજને પરિણામે ઘણાં યુવાન જોડાંઓ નાની ઉમરમાં આ સંસારનેા ત્યાગ કરી ચાલ્યાં જાય છે. આવી રીતની બીજી પણ કેટલીક કઢંગી રૂઢિઓ અને રિવાજથી આપણી આર્ય પ્રજામાં યુવાવસ્થામાં મરણનું પ્રમાણ વધારે આવે છે. પરંતુ તેવી રીતિઓને છેાડી આપણા પૂજ્ય ઋષિમુનિઓનાં કહેલાં હિતકારક વચન ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને તે મુજબ વર્તન રાખવામાં આવે તેા અવશ્ય જીંદગીનેા તાર લાંબેા થઈ દીર્ઘાયુષી થવાને ભાગ્યશાળી થવાય. કારણ આપણા પૂર્વજો સદ્દવર્તન રાખવાથી સેંકડો વર્ષ જીવી શકતા હતા. માટે આપણે પણ તેને પગલે ચાલી તેઓએ કહેલાં હિત વચન ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીએ તેા અવશ્ય લાભ થયા વગર રહે નહિ. તેઓએ સૈાથી પહેલી આજ્ઞા આપણને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આપી છે. માટે દરેક માણસે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું એ સૈાથી પહેલી જરૂરની વાત છે. કારણ પેહેલી અવસ્થામાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી શરીર સારી રીતે પેાષાય છે અને શરીરના દરેક વિભાગેા મજબૂત અને બળવાન બને છે. કારણ પુરૂષની વીશ વર્ષ સુધીની અવસ્થા શરીરને વધવાની અને પેાશાવાની છે. તેજ અવસ્થામાં જો વીર્યનેા નાશ થાય તેા શરીરને મેાટી હાનિ થાય છે. કારણ માણસના શરીરમાં વીર્ય છે તેજ તેનું ખરેખરૂં જીવન છે. માટેજ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ પ્રથમ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આજ્ઞા આપેલી છે. તેનું યથાર્થ રીતિથી પાલન કરવું; કારણ શરીરમાં વીર્ય ઉત્પન્ન થતાં ઘણા દિવસ લાગે છે અને વીર્ય મનુષ્ય પ્રાણીનું ખરેખરૂં જીવન છે. શરીરમાંથી વીર્યનેા નાશ થયેા એટલે પછી શરીરનેા નાશ થતાં વાર લાગતી નથી. કારણ વીર્ય એજ આત્મા છે, અને વીર્યથીજ માણસની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેમજ વીર્ય વડેજ પ્રાણી જીવી શકે છે માટે જેમ બને તેમ વીર્યની રક્ષા કરવી એનું નામજ બ્રહ્મચર્ય છે.

આજકાલ ઘણા જુવાન માણસો વીર્ય ઓછું થયાની, વીર્યનો શ્રાવ થયાની, અને શરીર અશક્ત થયાની ફરીયાદ કરે છે, અને ધાતુપુષ્ટિની દવા શોધે છે. પરંતુ જો તે લોકો બ્રહ્મચર્યનું યથાવિધિ પાલન કરતા હોય અને સ્ત્રી સમાગમ કરવામાં નિયમ જાળવતા હોય તો તે લોકોને એવી ફરીયાદ કરવાનું કારણ મળેજ નહિ. કારણ વૈદકશાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે કેઃ**-पक्षेगमनं मासेविरेचनं**:—અર્થાત્ દર પંદર દિવસે સ્ત્રી સમાગમ કરવો અને દરમહીને એકવાર જુલાબ લેવો. આ પ્રમાણે જે લોકો ચાલે તેને કોઈ પણ દિવસ વ્યાધિ થતોજ નથી. પરંતુ દલગીરીની વાત છે કે આજકાલ ઉપરના નિયમને બીલકુલ છોડી દેવામાં આવ્યો છે. જેથી થોડી વયમાં હિનવીર્યતા થઇ જાય છે. જેથી દિનપરદિન શરીર મંદ પડી જઈ કામ ધંધો કરવાની શક્તિ રહેતી નથી એટલુંજ નહીં પણ બીજા સેંકડો જાતના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થઈ આખરે પથારીવશ કરી નાંખે છે, અને છેવટે થોડી ઉમ્મરમાં જીંદગીનો નાશ થાય છે.

પરંતુ જો યોગ્ય રીતિથી બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવતું હોય, અને નાની વયમાં વીર્યનો નાશ નહિ થતો હોય તો, શરીર મજબુત થાય છે. ઇંદ્રિયોમાં તાકાદ આવે છે, મન ચંચળ રહે છે, કામ કરવાથી થાક લાગતો નથી, મન ઉપર કાબુ રાખવાની શક્તિ વધે છે, વિગેરે શારીરિક અને માનસિક ઘણા ફાયદાઓ માત્ર બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી થાય છે. માટે જેમ બને તેમ મન ઉપર કાબુ રાખી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. જેથી આયુષ્ય વધે છે, તંદુરસ્તી જળવાય છે, અને અલ્પ વયમાં મરણ થતાં અટકે છે. બીજી આયુષ્ય વધારવાની બાબત મિતાહાર છે. કારણ મિતાહારી માણસો હમેશાં નિરોગી રહે છે. જો દરેક માણસ દરરોજ પચતો ખોરાક ખાય અને તે જો શુદ્ધ અને સાત્વિક હોય તો તે કોઈ જાતનો બીગાડ કરતો નથી. પણ આજકાલ ઘણાં માણસો ભારે અને નહિ પચી શકે એવા ખોરાકો મલાઇ, માવો, મગજ, ઘારી વિગેરે પૌષ્ટિક સમજીને ખાય છે પણ એવા ખોરાકો જડ અને ભારે હોવાથી અગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. તેમજ તેલ, મરચાં, અને ગરમ મશાલાવાળા સ્વાદિષ્ટ ખોરાકો ખાવાથી પણ જઠરને નુકશાન થાય છે. માટે તેવા ખોરાકો બને ત્યાં સુધી બીલકુલ ખાવા નહીં. અથવા ખાવા પડે તો ઓછા પ્રમાણમાં ખાવા. કારણ એવા ખોરાકો ખાવાથી પેટમાં અજીર્ણ આદિ ઉદરના રોગો ઉત્પન થઈ તેમાંથી બીજા અનેક તરેહના વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે. જેથી પરિણામ ઘણેજ નબળો આવે, અને અલ્પ વયમાં રોગના ભોગ થવાથી જીંદગી ટુંકી થઇ આખરે મરણ થાય છે.

હવે ત્રીજી બાબત આયુષ વધારવાની વ્યાયામ (કસરત) છે. કસરત કરવાથી શરીરના સઘળા અવયવો દૃઢ અને મજબુત થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ કસરતથી લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે અને તેથી ખોરાક સારી રીતે પાચન થઈ શરીરમાં બળ અને હલકાપણું લાવે છે. કસરત કરનાર માણસના શરીરમાં આળસ કે ગ્લાનિ રહેતી નથી, મન હમેશાં ચંચલ રહે છે, શક્તિ આવે છે, વિર્યનો પાત થતો નથી, વિગેરે સેંકડો જાતના ગુણ કસરતમાં રહેલા છે. પરંતુ આજ કાલ મનુષ્યો તેને તજી બેઠા છે. જેથી સેંકડો જાતના વ્યાધિઓ લાગુ પડી ટુંકી ઉમરમાં મરણો થાય છે. પરંતુ જો દરરોજ સવારે સુર્યોદય થયા પેહેલાં ઉઠીને પોતાના શરીરને માફક આવે એવી અને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવામાં આવે તો તેથી તનને તથા મનને ઘણી જાતના ફાયદા થાય એટલુંજ નહિ પણ કસરત કરનારનું બળ છેક વૃદ્ધાવસ્થા સુધી કાયમ રહે છે અને તેઓ લાંબી જીંદગી ભોગવવાને ભાગ્યશાળી થાય છે. માટે જો આયુષ્ય વધારવું હોય તો બ્રહ્મચર્ય પાળી

નિયમિત ખોરાક ખાઈ કસરત કરવી. જેથી અવશ્ય ટુંકી ઉમરમાં થતાં મરણો અટકે છે. અને માણસો વધારે આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

હવે ચોથી બાબત જીંદગી વધારવાની એ છે કે શુદ્ધ વાયુનું સેવન કરવું. અર્થાત્ સારી હવામાં રહેવું. કારણ જો ઉપર મુજબના ત્રણે નિયમો જે માણસ સારી રીતે પાળતો હોય અને તેને જો કદી મલીન અને ગંધાતી હવામાં રાખવામાં આવે તો અવશ્ય તેની તબીયત બગડયા વગર રહેશે નહિ. માટે બ્રહ્મચર્ય, મિતાહાર, કસરત એ ત્રણની સાથે શુદ્ધ હવાની પણ ખરેખરી જરૂર છે. કારણ જો આપણા શ્વાસપ્રશ્વાસમાં મલીન અને અસ્વચ્છ-ગંધાતી હવા દાખલ થાય તો તે ઘણી જાતના ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. કૉલેરા, મરકી, વિગેરે રોગો પણ નઠારી હવાથી થાય છે, એ વાત જગજાહેર છે. માટે નબળી અને મલીન હવાથી દૂર રહી હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં નિવાસ કરવો અથવા પ્રભાતના પહેારમાં ગામ બ્હારની લીલોતરી વાળી જગ્યાઓમાં ફરવું. હવાના સંબંધમાં આપણા આર્ય શાસ્ત્રોમાં ઘણી ઉંડી ફીલોસોફી વર્ણવેલી છે. અને હવાની શુદ્ધિને માટે મોટા મોટા યજ્ઞો કરવાની આજ્ઞાઓ આપી છે. એટલુંજ નહિ પણ તેવા યજ્ઞોમાં કેવા પ્રકારનાં ઘૃત દ્રવ્યો હોમવાથી વાતાવરણમાં કેવી પ્રકારના ફેરફારો અને અસરો થાય છે, તેનું પણ પુષ્કળ વર્ણન શાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. જેને માટે લખવા બેસીએ તો ખાસ એક પુસ્તક તૈયાર થાય પરંતુ ટુંકમાં એટલુંજ કહેવાનું કે આયુષ્ય વધારવાને ઉપરની ત્રણ બાબતોની સાથે શુદ્ધ હવાની પણ ખાસ જરૂર છે. માટે બનતા પ્રયત્ને શુદ્ધ હવાનું સેવન કરવું, અને ઉપર લખેલા બ્રહ્મચર્ય, મિતાહાર, અને કસરત, પણ પોતાનાથી બને તે પ્રમાણે કરવાં, અને બધા કરતાં વીર્યની રક્ષા કરવામાં ખાસ ધ્યાન આપવું જેથી ટુંકી ઉમરમાં થતાં મરણો અટકશે અને દીર્ઘાયુષી થવાશે.

અજીર્ણ રોગ અને તેનાં કારણો.

લખનારઃ—વૈદ્ય ધીરજરામ દલપતરામ સુરતવાળા.

આજકાલ બધી જાતની ફેશનોની સાથે ખાવાપીવાની ફેશન પણ વધી પડેલી જોવામાં આવે છે. જેથી દરેક શહેર, કસબા અને મોટા ગામમાં જ્યાં જ્યાં વૈદ, ડાકટર કે હકીમોનાં દવાખાનાંઓ છે, ત્યાં જોઇશું તો ઘણા દરદીઓ એવા સવાલ કે ફરીયાદો કરતા હશે કે, ખોરાક પચતો નથી! ભુખ લાગતી નથી! દસ્ત આવતો નથી! પેટમાં બાદી જેવું લાગે છે! આવી દરદીની વાત સાંભળી વૈદ, ડાકટર કે હકીમ તેને પોતાની બુદ્ધિ અનુસાર ગોળી, ચૂર્ણ, કે પીવાની દવા આપે છે. એ દવા દરદી થોડા દિવસ લે છે એટલે તેનો વિકાર મટે છે, પણ વળી પાછા થોડા દિવસ ગયા કે તે માણસને પાછું તેવુંજ દરદ થાય છે. આવી રીતે ધીરે ધીરે તે દરદ વધતું જાય છે. અને રોગી આખરે પથારીવશ થઈ પડે છે, આ બધાનું કારણ માત્ર અજીર્ણ છે.

આ રોગ શાથી ઉત્પન્ન થાય છે, તે કેમ વૃદ્ધિ પામે છે? તેનો વિચાર પ્રથમ કરવો જોઇએ; કારણ જ્યાં સુધી રોગ થવાનું કારણ તપાસવામાં નહિ આવે, અને તેને થતો અટકાવવાનો પ્રયત્ન જો નહિ થાય તો એ રોગ વૃદ્ધિ પામી તેમાંથી બીજા ભયંકર રોગો થવાના સંભવો છે. માટે પ્રથમથી ચેતી, થતી ભુલ મનુષ્ય પોતે સુધારે તો એવા રોગ થવા પામેજ નહિ, માટે નિયમિત ખોરાક લેવો અને અજીર્ણ થાય નહિ તેને માટે સાવધ રહેવું. કારણ કે અજીર્ણ થવાનું મુખ્ય કારણ અનિયમિત ખોરાક છે.

આજકાલ ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ અને લેહેજ્જતદાર બનાવવાને માટે તેમાં મરી, મસાલા અને તેલનો ઉપયોગ હદ કરતાં જાદે કરવામાં આવે છે, જેથી તેવો ખોરાક ખાનાર માણસને વિશેષ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, અને હદ ઉપરાંત તેવો ખોરાક માત્ર મ્હોંડાના સ્વાદને લીધે ખાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ આગલે દિવસે પણ તેવીજ જાતના ખોરાકનું પોતાના પેટમાં અજીર્ણ હોય છે, અને પાછો તેવોજ ખોરાક ખાવામાં આવે છે. જેથી એકપર બીજું, ને બીજાપર ત્રીજું એમ અજીર્ણ કાયમ રહેવાથી પેટની અંદર અન્નાશય (હોજરી) બગડી જાય છે. અને તેથી અગ્નિની મંદતા થાય છે. જેથી ખોરાક બીલકુલ પાચન થતો નથી, ભૂખ ઓલવાઈ જાય છે અને પછી બીજા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી આખરે પથારીવશ થવું પડે છે, વૈદ અને ડાક્ટરોની દોડાદોડ ચાલુ થાય છે, પૈસા ખરાબ થાય છે, છતાં પણ વખતે રોગ ભયંકર સ્વરૂપ પકડે છે અને તેમાં વખતે પ્રાણાન્ત પણ થઈ જાય છે.

આ બધાનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે ખોરાક ખાવાની અનિયમિત ટેવ, ખોરાક સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી તે પોતાના ગજા ઉપરાંત ખાવો અને પોતાની હોજરી તે ખોરાક પચાવી શકશે કે નહિ તેનું અજ્ઞાન; એટલુંજ નહિ પણ આજકાલ ચાલુ થયેલી કેટલીક શ્રીમંતમાં ગણાવાની હોંશ, પણ અજીર્ણરોગને મદદ કરતા થઈ પડી છે. કારણ આજકાલ ઘણાં કુટુંબોમાં સવારના પહોરમાં ઉઠયા કે તુરત ગરમાગરમ ચાહેનાં પાણી પીવાનો શોખ વધી પડયો છે. તેથી પણ જઠરાગ્નિ મંદ થઇ ભૂખ હોલવાઈ જઇ ખોરાક પચવામાં હરકત થાય છે. તેમજ રસોઇમાં પણ બેત્રણ શાક, ચટણી, રાયતાં કચુંબર, પાપડ, અથાણું વિગેરે તેલ મરચાં અને સ્વાદિષ્ટ મશાલા નાખીને, સવારની ભોજનવેળા કરેલાં નહિ હોય તો ગૃહસ્થાઇ દેખાય નહિ, અને જેન્ટલમેનમાં ગણાય નહિ. કારણ આવી તજવીજ સાથે જે માણુસ દરરોજ જમે નહિ તે ગરીબ કે કંજુસ ગણાય. પરંતુ આવા પદાર્થો ખાવાથી પોતાની હોજરી બગડે છે, તેની દરકાર ન રાખતાં વગર કારણુની બડાઇમાં પડી, પોતાના શરીરમાં અજીર્ણરૂપી દૈત્યને સદાને માટે નિવાસ કરાવવો તે સારૂં લાગે છે. પરંતુ તેઓ જરા ગામડાની શુદ્ધ હવામાં રહેતા ખેડૂત વર્ગના ખોરાક તરફ નજર કરે તો તેઓને સમજાય કે ઘણા ખેડૂતો દરરોજ બાજરી કે જુવારનો રોટલો અને તાજી છાશ ખાય છે તેને કોઇ પણ દિવસ અજીર્ણ કે અપચો થતો નથી, પરંતુ ઉપર મુજબની તજવીજ સાથે ખાનાર તો બારે માસ અજીર્ણના રોગમાં સડયા કરે છે. આપણું આર્ય વૈદકશાસ્ત્ર પોકારીને કહે છે કે, સઘળા રોગનું મૂળ, મિથ્યા આહાર, અને મિથ્યા વિહાર છે. માધવ નિદાનમાં જ્વરની સંપ્રાપ્તિના પ્રકરણમાં કહ્યું છે કેઃ-

मिथ्याहार विहाराभ्यां दोषाह्या माशयाश्रयाः ।
बहिर्निरस्यकोष्टाग्निन्यरहाः स्यूरसानुगाः ॥

અર્થાત્ મિથ્યા આહાર અને મિથ્યા વિહારથી વિકાર પામેલો વાયુ આમાશયનો આશ્રય કરી જઠરાગ્નિને હોલવી રસ અને લોહીમાં મળી જઇ તાવને પેદા કરે છે.

ઉપરના પ્રમાણુથી એ સાબીત થાય છે કે મિથ્યા આહાર કરવાથી પ્રથમ તાવ પેદા થઇ તેમાંથી બીજા સેંકડો રોગો પ્રગટ થાય છે. કારણુ તાવ એ સઘળા રોગનો રાજા છે, માટે દરેક માણુસે ખોરાક ખાવાના સંબંધમાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ. કારણુ આપણા લોકમાં એક કહેવત છે કે "અન્ન જીવાડે છે અને અન્ન મારે છે". એટલે માત્ર પાચન થાય એટલુંજ ખાય તેને અન્ન જીવાડે છે, અને હદ ઉપરાંત માત્ર મોંના સ્વાદને લીધે ઠાંસી ઠાંસીને અતિશય ખોરાક ખાનારને અન્ન મારે છે. અર્થાત્ તેને અજીર્ણ થઈ તેમાંથી બીજા રોગ થવાનું કારણ મળે છે,

જેથી તે મરે છે. માટે દરેક માણસે ખોરાક ખાવાના સંબંધમાં ઘણીજ સંભાળ રાખવી જોઇએ અને નિયમથી કદિ પણ વધારે ખાવું નહિ. તેને માટે મનુ મહારાજ મનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં લખે છે કેઃ—

अनारोग्य मनायुष्य मस्वर्ग्यं चातिभोजनम् ।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्य रिवर्जयेत् ॥

અર્થાત્ હદથી વધારે ખાવું એ તનદુરસ્તીને બીગાડનાર, આયુષ્યને ઘટાડનાર, અનેક જાતનાં દુઃખોને ઉત્પન્ન કરનાર, પાપરૂપ તથા લોકથી તિરસ્કૃત છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો. આવી રીતે ધર્મશાસ્ત્રના કર્તા પણ હદથી જાદે ખોરાક ખાવાની મના કરે છે, તો પછી આપણે બેદરકાર થઇ શરીરની અંદર કચરો વધારીએ તો આખરે આપણે દુઃખી થઇએ.

ઉપરની વાતને મોટો ટેકો ભાવપ્રકાશના મધ્ય ખંડના બીજા અધ્યાયમાં જઠરાગ્નિ વિકારોના અધિકારમાંથી મળે છે તેમાં કહ્યું છે કેઃ—

अनात्मवंतः पशुवत् भुजन्ते येऽप्रमाणतः ।
रोगानीकस्यते मूलमजीर्णं पाप्नुवंतिही ॥
प्रायेणाहारवैषम्यादजीर्णं जायते नृणाम् ।
तन्मूलो रोग संघात स्तद्विनाशाद्विनश्यति ॥

અર્થાતઃ—જેઓ કાંઈ પણ પ્રમાણ રાખ્યા વગર પશુઓની માફક પોતાના શરીરની દરકાર નહિ રાખી પુષ્કળ ખાય છે તેને અનેક રોગનું મૂળ અજીર્ણ પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યને આહારના વૈષમ્યથીજ અજીર્ણ થાય છે અને રોગ સમૂહનું મૂળ અજીર્ણ છે. માટે અજીર્ણના વિનાશથીજ રોગનું મૂળ પણ નીકળી જાય છે. ઉપરનાં પ્રમાણોથી સિદ્ધ થયું છે કે અતિશય ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે અને તે તમામ જાતના વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. માટે દરેક માણસે ખોરાક ખાવાના સંબંધમાં પુરતી રીતે કાળજી રાખવી અને પ્રકૃતીને અનુકૂળ સાદો અને સાત્વિક ખોરાક ખાવો. તેલ, મરચાં, મસાલો અને એવાજ બીજા ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે પણ પરિણામે જઠરાગ્નિને બીગાડનારા હોય છે માટે તેવા પદાર્થો જેમ અને તેમ ઓછા અથવા બને ત્યાં સુધી બીલકુલ ખાવા નહિ. તેમજ હંમેશાં ખોરાક નિયમિત અને ભૂખના પ્રમાણમાં ખાવો એટલુંજ નહિ પણ ભુખ કરતાં થોડુ પણ ઓછું ખાવું. ખોરાકના પ્રમાણમાં પાણી પીવું. કારણ પાણી વિધિપુરઃસર પીવાથી અજીર્ણનો નાશ કરે છે. વૈદક શાસ્ત્રમાં કહ્યું છેકેઃ—**अजीर्णे भेषजं वारी.** અર્થાત્ અજીર્ણનું ઓસડ પાણી છે. માટે અજીર્ણ દેખાય તો થોડું ખાવું અથવા તો લાંઘણ કરવી જેથી અજીર્ણનો દોષ નાશ પામે છે. છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે હંમેશાં મિતાહારીપણું રાખવાથી કોઇ પણ જાતના રોગ થવાનો ભય રહેતો નથી. અને રોગનો ભય દૂર થવાથી આયુષ્ય લાંબું થાય છે. જેથી આ સંસારમાં જન્મીને કરવાનાં સારાં કામો કરવાની તક મળે છે અને સારાં કામો કરવાથી આખરે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે ઇષ્ટ વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. માટે શરીરરૂપી ઘરને સાચવીને હમેશાં સ્વચ્છ અને નિરોગી રાખવાને તેમાં અજીર્ણ રૂપી કચરો ભરાવા દેવો નહિ જેથી હમેશાં આ શરીર રૂપી ઘર સ્વચ્છ રહેશે અને તેથી તેમાં વાસ કરીને રહેલા આત્માને શાન્તિ મળશે અને તે હમેશાં સુકૃત્ય કરવા તરફ દોરવાશે તો આખરે તમારી આ સંસારયાત્રા સુખપૂર્વક પૂર્ણ થઈ હમેશની શાન્તિ ભોગવાશે.



કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(અનુસંધાન પુ. ૫ અંક ૬ પૃ. ૨૬૭).

પ્રથમની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ ફક્ત જળોપચારીજ હતી અને પ્રથમ ફક્ત જળોપચારીજ સંસ્થાઓ સ્થાપન થઇ હતી.

આમ હોવાથી જળના વ્યાધિનિવારક યોગ્ય-ઉપયોગ સંબંધી સૂચનાઓ કુદરત પાસેથીજ મેળવવાનો મારો પ્રથમ પ્રયત્ન હતો.

મારા પ્રયત્નોમાં મારી પ્રેરણાબુદ્ધિ પાણીનો અમુક રીતેજ ઉપયોગ કરવાની આજ્ઞા કરતી જણાઇ નહિ, પરંતુ વનવાસીઓ તરફથી મને એવી ખબર મળી કે કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણીઓ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિને અનુસરીને નિશ્ચિત કરેલા નિયમો પ્રમાણેજ સ્નાન કરે છે.

મેં તેમનું અવલોકન કરવાનો પ્રારંભ કર્યો. નદીમાં પડીને આખા શરીરને પાણીમાં રાખીને નહાવું એ કુદરતી સ્નાન નથી. નદીમાં અગર નહાવાના પીપ (Both tub) ના પાણીમાં આખા શરીરને રાખીને નહાવું એ કુદરતની વિરૂદ્ધ છે.

જમીનપર વસતાં પ્રાણીઓ આખા શરીરનું સ્નાન લેતાં નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ તેનાથી બીહે છે. કોઈ પ્રાણીને, વિશેષે કરીને વાંદરાને, પાણીમાં નાંખી જુઓ. અને તે કેવી આતુરતાથી કિનારાપર આવે છે તે અવલોકો. અન્ય પ્રકારના પાણીના પ્રયોગોને પણ પ્રાણીઓ બળાત્કારથીને અત્યંત નાખુશીથી શરણ થાય છે.

આપણે ઘેર પાળેલાં અપવાદરૂપ પ્રાણીઓ કે જે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળે છે તેમનાથી કાંઈ વિરૂદ્ધ સાબીત થતું નથી.

બીજી તરફ જમીનપર રહેતાં ઉચ્ચ આંચળવાળાં પ્રાણીઓ, ખાસ કરી જંગલી ભુંડ અને હરણો, જંગલમાં નાનાં તળાવ કે કાદવવાળા ખાબોચીયામાં પ્રથમ પોતાના પેઢુને પાણીમાં રાખી આમ તેમ કાદવમાં તેને ઘસે છે.

પછી આ પ્રાણીઓ ઉઠે છે અને પાછાં સુકા અને શુદ્ધ પ્રદેશ કાદવમાં રાખી બેસે છે. થોડીવાર પછી તેમનાં આખાં શરીર કાદવમાં રગડે છે અને પછી તેમના શરીરને જમીન, ઝાડ, અને બીજા પદાર્થો સાથે ઘસે છે.

પક્ષીઓની સ્નાન કરવાની પદ્ધતિ.

પક્ષીઓ ઝરા ને નાળા તરફ જાય છે ને તેમની ગરદન પાણીમાં બોળીને ગરદન અને ધડ (Trunk) વચ્ચે કરેલાં પોલાણ વડે પોતાના શરીરપર પાણી નાંખે છે. અને પોતાની પાંખો વડે પોતાનાપર છાંટા ઉડાડે છે. પછી તેઓ પોતાની ચાંચ, માથા અને પાંખોના સાંધાવડે પોતાનાં શરીર ખૂબ ઘસે છે.

આપણાં જંગલોને શોભાવનાર અતિ સુંદર અને સ્વચ્છ પ્રાણી સાબર કે જે પોતાના રહેઠાણને મેલું ન થવા દેવા માટે આટલી બધી સાવચેતી રાખે છે અને બીજી દરેક રીતે પોતાના શરીરને અત્યંત સુઘડ રાખે છે તે નહાવાને કાદવવાળા પાણીમાં કેમ પડે છે અને તેથી ઉલટું પક્ષીઓ ફક્ત સ્વચ્છ પાણીમાંજ કેમ નહાય છે એવો પ્રશ્ન વારંવાર વૃથા પૂછવામાં આવે છે.

મારો સિદ્ધાન્ત એવો છે કે આંચળવાળાં પ્રાણીઓ પોતાની જનનેંદ્રિયો અને પેઢુ ઘસાય (કે જે કઠણ તળીઆવાળા સ્વચ્છ પાણીના ઝરામાં બનવું શક્ય નથી) તેટલાં માટે કાદવમાં ન્હાય છે.

પક્ષીઓ કે જેઓનું બંધારણ જુદા પ્રકારનું છે અને જેઓ અનેક અવયવોથી પોતાના શરીરને ઘસી શકે છે તેમને ઘસવા માટે કાદવની જરૂર નથી.

પોતાના શરીરને ઘસવાને માટે આંચળવાળાં પ્રાણીઓને કાદવની જરૂર છે એ સિદ્ધાન્ત સત્ય ભાસાત્મક હોઇ તેને વનવાસીઓ અનુમોદન આપે છે.

હવે આપણે ઉચ્ચ શ્રેણીનાં પ્રાણીઓ કેવી રીતે ન્હાય છે તે સમજ્યા.

હરણ (Chamois) સાબરી (Roe) વગેરે કદી ન્હાતાં નથી. આનું કારણ એવું હોવું જોઇએ કે જ્યાં પાણી હમેશ ન મળી શકે એવા ઉંચા પર્વતો તથા ખડકોમાં કુદરતે તેમને મુકેલાં છે. શીકારી પ્રાણીઓ પણ ન્હાતાં નથી. તેઓ શા માટે ન્હાતાં નથી તેનું કારણ પણ ઉઘાડું છે. સ્નાનથી પ્રાણી શાંત થાય છે પરંતુ શીકારી પ્રાણીઓને શાંત થવું પાલવે નહિ. તેઓએ ખુની અને નિરંકુશ થવું જોઈએ. જે સ્થિતિમાં કુદરતે તેમને મુકયાં છે તે સ્થિતિમાં રહેવા માટે તેમણે સ્નાન કરવું જોઇએ નહિ. જો તેઓ સ્નાન કરી શાંત થાય તો તેઓમાં શીકાર પકડવાની શક્તિ અને જુસ્સાનો અભાવ આવે. માંસ ભક્ષણજ આ પ્રાણીઓને ખુની બનાવે છે અને લોહી પીવાની લાગણી પ્રગટાવે છે. શીકારી કુતરાને જ્યાં સુધી વનસ્પતિ આહાર ઉપર રાખવામાં આવે છે ત્યાં સુધી તે ફક્ત શીકારની પાછળ દોડી તેને પકડી પાડે છે, તેના પર હુમલો કરતો નથી. પરંતુ જ્યારે તેને માંસ ખાવા આપવામાં આવે છે ત્યારે તે શીકારપર હુમલો કરી તેને મારી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. પ્રાણી સંગ્રહસ્થાનમાં મેં એક વનસ્પતિ આહારપર રહેતું શાંત સ્વભાવનું ને માયાળુ વાંદરૂ જોયું હતું. પરંતુ જ્યારે તેને માંસ ખાવા આપવા માંડયું ત્યારે તે ઝનુની થયું અને તેનો રખેવાળ કે જેના પર તેની અત્યંત પ્રીતિ હતી તેને એકદમ કરડવા જતું.

મનુષ્ય કે જે સૃષ્ટિમાં સર્વોત્તમ પ્રાણી છે તેને નહાવાની આવશ્યકતા નથી એમ માનવા માટે કાંઇ આધાર નથી. તેની ઉત્તમોત્તમ માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને સબળ કરવા સારૂ તેમજ તેમનું રક્ષણ કરવા સારૂ કુદરત મનુષ્યને સ્નાન કરવાની આજ્ઞા કરે છે એમ માની લેવું જોઇએ.

મનુષ્યને હમેશાં પ્રેરણાબુદ્ધિ સ્નાન લેવાની પ્રબળ ઇચ્છા કરાવે છે અને જો કે તેને અંદરનો અવાજ સત્ય પ્રકારનું સ્નાન સૂચવતો નથી તોપણ દરેક મનુષ્યને પાણીથી પોતાનું પેઢુ, ગુદાને જનનેંદ્રિય પ્રદેશ ટાઢાં કરવાની જરૂર જણાય છે.

હવે આપણા લક્ષમાં આવ્યું કે પ્રાણીઓ પોતાના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે સ્નાન કરે છે. પક્ષીઓને પ્રાણીઓની નહાવાની રીત જુદા પ્રકારની છે.

જે મનુષ્યે પ્રાણીઓની નહાવાની રીત બારીકીથી અવલોકી છે અને પાણીમાં તથા કાદવમાં જનનેંદ્રિયોને ઠંડી કરવાને તેઓ જે પરિશ્રમ લે છે તે જોયું છે, અને ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારનાં નહાવાનાં હસ્તકૃત સાધન સિવાય ખુલ્લા મેદાનમાં તે મનુષ્ય પોતે નહાય છે ત્યારે તેને કેવે પ્રકારે કુદરતી સ્નાન લેવું જોઇએ તે બાબતની કુદરતની સૂચના સહજ સમજાય છે.

હવે કુદરતી સ્નાન લેવાના વિધિનું વર્ણન શરૂ કરૂં છું. આધુનિક સમયમાં ખુલ્લા મેદાનમાં નહાવાની સવડના અભાવે ઘણુંખરાં મનુષ્યોને ઓરડીમાં નહાવું પડતું હોવાથી તેમની પાસે એક નહાવાનું પીપ (Bath tub) હોવું જોઇએ. પોતાનાં ઘુંટણ ઉંચાં ખેંચીને સુખપૂર્વક બેશી શકાય તેવું તે પીપ હોવું જોઇએ.

કુદરતી સ્નાનમાં ફક્ત સ્વાભાવિક રીતે મળી આવતા ઠંડા પાણીનોજ ઉપયોગ કરવાની ખાસ અગત્ય છે. બરફ નાંખી ઠંડા કરેલા તેમજ કૃત્રિમ રીતે ઉષ્ણ કરેલા જળનો ઉપયોગ કદી પણ

સ્નાન કરતી વખતે પીપમાં કેવી રીતે બેસવું ? સ્નાન કરનારે પોતાની બેસણી (seat) પગ અને જનનેંદ્રિય ઘણે ભાગે પાણીમાં રહે માટે આશરે સાડાત્રણ તસુ ઉંડા ઠંડા પાણીમાં પીપમાં બેસવું. પીપના તળીયાને ફક્ત પગ ને બેસણીજ અડે છે, જ્યારે ઘુંટણ હમેશાં તદ્દન પાણીની બાહારજ હોય છે.

કુદરતી સ્નાન લેવાનો પ્રકાર:—હવે ઘુંટણો જુદાં કરી હાથના પોલાણથી પાણી પેઢુ પર જોરથી અફળાય તેમ છાંટવું. પાણી જોરથી છાંટયા પછી પેઢુ ને મધ્યમાં બન્ને બાજુએ અને સર્વ ઠેકાણે બન્ને અથવા એકજ હાથથી જોરથી ઘસવું.

બળથી પેઢુ પર પાણી છાંટવાનો ને ઘસવાનો પ્રયોગ અલ્પ સમય ચલાવ્યા પછી જો સ્નાન કરનાર સ્ત્રી હોય તો તેણે પોતાના થાપા (Region of the groins) અને જનનેંદ્રિયના બહારના ભાગને પોતાના ખુલ્લા હાથથી પાણીની અંદર ઘસવા. આ ક્રિયા સ્ત્રીયો માટે અત્યંત અગત્યની છે. જનનેંદ્રિયના દાહ અને ક્ષોભ (Excitement) ને શાંત કરનાર આના જેવી બીજી એકે ક્રિયા નથી.

સ્નાન કરનાર પુરૂષ હોય તો તેણે પણ પોતાનો થાપો, અંડ, ગુદા અને શિશ્ન વચ્ચેના ભાગને (Dam) પાણીની અંદર હાથથી ઘસવા.

પછી ખુલ્લા હાથથી આખા શરીરને ત્વરાથી પાણીથી સાફ કરવું. આમ કરવામાં બીજા માણસની જરૂર પડે તો મદદ લેવી. પછી રૂમાલની મદદ લીધા શિવાય તદ્દન સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી શરીરને ઘસવું.

શરીરને કદી પણ રૂમાલથી કોરૂ કરવું નહિ.

સ્નાન કરનારે પોતે જાતેજ પોતાના શરીરને ઘસવું જોઇએ. આ એક જાતની લાભકારક શારીરિક કસરત પણ છે પરંતુ અશક્તિ અગર અન્ય કારણને લીધે બીજા માણસ પાસે ઘસાવીને લાભ લઈ શકાય છે.

મુસાફરીમાં કુદરતી સ્નાન લેવાનો પ્રકાર:—જ્યારે મુસાફરીમાં જોઇએ તેવું કુંડું કે પીપ નહાવા માટે મળી શકતું નથી ત્યારે પણ સાદા રૂપમાં કુદરતી સ્નાન લઇ શકાય છે. કોઇ પણ પ્રકારની કુંડી કે ડોલ હોય તો બસ છે.

એક ડોલ કે કુંડીમાં ઠંડુ પાણી લઈ નહાનારે ઉપર બેસવું. અને પોતાની હાથેળીમાં પાણી લઈ ગુદા ધોવી અને જનનેંદ્રિય પ્રદેશપર પાણી રેડી તેને ઠંડો કરવો.

પછી હાથથી પેઢુને ત્વરાથી ધોવું અને અંતે આખું શરીર ધોવું અને પછી ઘસીને શરીર સુકવવાનું શરૂ કરવું.

આ રીતે કુદરતી સ્નાન ગમે તે સ્થળે, ગમે તે વખતે લઈ શકાય છે, અને તે સર્વથી સરળ અને સાદુ સ્નાન છે.

સ્નાન કર્યા પછી ખુલા બારીબારણા વાળી ઓરડીમાં અથવા તો ખુલ્લા મેદાનમાં નગ્ન ફરવું તે લાભદાયક છે. સ્નાનની કલ્યાણકારક અસરમાં તેથી હમેશ વૃદ્ધિ થાય છે.

સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવના ઉપાયો:—સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવા સંભાળ લેવી જોઇએ. ઝડપથી અને જુસ્સાથી ચાલી અથવા કોઈ શારીરિક પરિશ્રમ કરી શરીરમાં ગરમી લાવવી એ ઉત્તમ માર્ગ છે, પરંતુ આમ કરવું શક્ય ન હોય તો પથારીમાં ધાબળો ઓઢી સુઇ જઈ ગરમી લાવવાના પ્રયોગનો આશ્રય લેવો જોઇએ. સૂર્યના જેવી કોઈ પણ બળવર્ધક ને ઉષ્ણતાદાયક શક્તિ નથી માટે સૂર્ય સ્નાન (તડકામાં નગ્ન ફરવાની અગર સુવાની ક્રિયા) કરી શરીરમાં ઉષ્ણતા લાવવાનો જીવિનકર પ્રયત્ન કરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

કુદરતી સ્નાન કરવામાં લાગતો વખત:—સ્નાન કરનારની સ્થિતિ ને તેના શિતોષ્ણ પ્રમાણ (Temperature) ઉપર સ્નાન કેટલા સમય સુધી કરવું તેનો આધાર રહે છે. અહીં પણ મનુષ્યે પોતાની અભિલાષા અને પ્રેરણાબુદ્ધિનું અવલોકન કરી અનુસરવું જોઇએ. ઠંડીના દિવસોમાં બેથી પાંચ મીનીટ પુરતી છે. ગરમીના દિવસોમાં દસ મિનિટ કે તેથી પણ વધારે વખત સ્નાન લેવું જોઇએ. સ્નાનના અર્ધ વખતમાં પેઢુ ઘર્ષણ અને અર્ધ વખતમાં જનનેંદ્રિય ઘર્ષણ થવું જોઇએ.

આ વખતની અંદર સર્વ શરીરને સાફ કરવાનો તેમજ તે સુકાય ત્યાં સુધી ઘસવા માટે જોઇતા વખતનો સમાવેશ કર્યો નથી.

દિવસમાં કેટલી વખત સ્નાન કરવું?

દિવસમાં કેટલી વખત સ્નાન કરવું તે પણ દરેક મનુષ્યની જરૂરીયાત પર આધાર રાખે છે. ગરમીની ઋતુમાં દરરોજ એક વખત અથવા ઓરડીમાં અથવા ખુલ્લા મેદાનમાં તડકામાં સ્નાન લઇ શકાતું હોય, તો દિવસમાં બે વખત સ્નાન કરવું જોઇએ. ઠંડી ઋતુમાં બે અથવા ત્રણ દિવસમાં ફક્ત એકજ વાર નહાવું બસ છે. કેટલેક પ્રસંગે અલ્પ સમય માટે સ્નાન તદન બંધ કરવું ઇષ્ટ છે.*

વસ્તુતઃ સશક્ત પુરૂષો અને ઉષ્ણ જ્વરગ્રસ્ત રોગીઓ ટાઢ ચડેલા અને રૂધિર ક્ષિણતાવાળા પુરૂષો કરતાં વધારે સમય સુધી સ્નાન કરી શકે છે.

અલ્પ સમયમાં પુરૂં થાય તેવું સ્નાન દિવસમાં એક કરતાં વધારે વાર લેવાનું ઘણા લોકો પસંદ કરે છે; જ્યારે વળી બીજા કેટલાક લોકોને લાંબા વખત સુધી પહોંચે તેવું સ્નાન દિવસમાં બહુ થોડી ફેરો લેવાનું ગમે છે એવું મારા જાણવામાં આવ્યું છે. કુદરતી જીવન ગાળતાં પ્રાણીઓમાં પણ આ પ્રમાણે છે. કુદરતી સ્નાન કરવા માટે પાણીને કદિ પણ ગરમ કરવું નહિ એ સુરક્ષિત છે. ગરમ ન કરેલી અને સર્વ બારીબારણાં ખુલ્લાં હોય તેવી ઓરડીમાં સ્નાન લેવું ઉત્તમ છે.

સ્નાનાંતે ગુદા અને પગને બહુ સંભાળથી ધોવાં જોઇએ, કારણ કે ગુદા ને પગની સ્વચ્છતા આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે અગત્યની છે.

ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવું એ સર્વોત્તમ ને સ્વાભાવિક છે એ સ્પષ્ટ છે. ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવાની સવડ સર્વ સ્થળે મળી શકે છે, કારણ જ્યાં વસ્તી હોય છે ત્યાં હમેશ થોડું ઠંડું પાણી મળી શકે છે.

આખા શરીરને પાણીમાં રાખીને નહાવાની સવડ હમેશ સર્વ સ્થળે મળી શકતી નથી. જ્યાં મોટી નદીઓ, તળાવો અને ઝરાઓ હોય તેવેજ સ્થળે તે બની શકે છે. ખુલ્લી જગ્યામાં કુદરતી સ્નાન કરવાની સવડ આખા શરીરને પાણીમાં રાખી નાહવાની સવડ કરતાં વધારે સહેલાઇથી મળી શકે છે.

કુદરતી સ્નાન લેતી વખત નાહનારની બેઠક ઐચ્છિક અને સ્વસ્થ હોય છે.

કુદરતી સ્નાન કરતી વખતે સ્નાન કરનાર પાણીમાં પોતાના શરીરના અમુક અવયવોને સતત ઘસે છે અને અંતે હાથમાં રૂમાલ કે કોઇ વસ્તુ રાખ્યા સિવાય ખુલ્લે હાથે આખું શરીર ઘસે છે ત્યારે અન્ય પ્રકારનાં જળોપચારી સ્નાનોમાં તે પાણીમાં સુઇ રહે છે, અથવા તો શાંત બેસે છે. કુદરતી સ્નાન અન્ય સ્નાનો કરતાં ખાસ આ બાબતમાં ભિન્ન છે.

અન્ય જળોપચારી સ્નાનો કુદરતી સ્નાન કરતાં જુદાં હોવાથી અને તે કુદરતના નિર્દેશ પ્રમાણે ન હોવાથી તેઓ સંતોષકારક પરિણામ લાવ્યાં નથી એટલુંજ નહિ પણ કવચીત નુકશાનકારક નીવડયાં છે. કુદરત પોતાની આજ્ઞા પ્રમાણે ચાલવાને દરેકને આગ્રહ કરે છે.

*આ પેરેગ્રાફમાં લખેલ નિયમો જર્મની જેવા ઠંડા મુલકોના લોકોને વધારે ઇષ્ટ હશે.—તંત્રી.

કુદરતી સ્નાન બીજાં સ્નાનો કરતાં વધારે કાર્યકારક અને સરળ છે. થોડા ઠંડા પાણીનીજ તે લેવા માટે જરૂર પડે છે અને બીજા કોઈ માણસની મદદ સિવાય તે લઈ શકાય છે. તે સ્નાન કરવા માટે જે પીપ અથવા કુંડું જોઈએ છીયે તે અન્ય પ્રકારનાં સ્નાન કરવા માટે જોઈતા પીપ કરતાં વધારે સાદું અને જ્યાં ફેરવવું હોય ત્યાં ફેરવી શકાય તેવું હોય છે. સવારમાં ઉઠીને તરતજ ઉપયોગ થાય તે માટે સેહેલાઈથી નાહનાર પોતાના પલંગ નીચે રાખી શકે છે. આવાં કારણોને લીધે કુદરતી સ્નાન કુટુંબોમાં તેમજ જનસમાજમાં અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાનો કરતાં વધારે પ્રિય થઈ પડશેજ. કુદરતી સ્નાન ગમે તે રૂપમાં લીધું હોય તોપણ અત્યાર સુધીમાં ઉપયોગમાં આવેલા અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાનો કરતાં પોતાના ઉત્તમોત્તમ અસરકારક ગુણોને લીધે અદ્વિતિય છે.

જેમ જેમ મેં આ નવીન પ્રકારનાં સ્નાન સંબંધિ વિશેષ વિચાર કર્યો તેમ તેમ અન્ય પ્રકારનાં સર્વ સ્નાન કરતાં તે વધારે સારૂં છે એમ મારી ખાત્રી થઇ.

આદિકાળના મનુષ્યને અઠવાડીયાને અઠવાડીયા સુધી, કોઈ સમયે માસો સુધી, ભીની જગ્યામાં બેસવું તેમજ ચાલવું પડતું હતું. આથી કરી કુદરતે તેના પગ અને ગુહ્ય પ્રદેશ ભીનાશ ને ટંઢ સહન કરી શકે તેવાં બનાવ્યાં હોવાં જોઇએ. પરંતુ પોતાનાં પ્રાણીઓને માટે પરમેશ્વરે જે વસ્તુની આવશ્યકતા રાખી છે તેજ વસ્તુનો ઉપયોગ તેને મોટામાં મોટા આશીર્વાદ રૂપે છે. હાલનો સુધરેલો માણસ પોતાના પગ અને ગુહ્ય કૃત્રિમ રીતે ગરમ રાખતો હોવાથી ત્યાં વારંવાર લોહીની ગાંઠ બંધાય છે અગર અર્શનો વ્યાધિ અંતરદાહને લીધે થાય છે. સદર ભાગોને ઠંડા ન રાખી તે પોતાના શરીરને અત્યંત અગત્યની જરૂરીયાતથી વિમૂખ રાખે છે અને શરીરને બહુ નુકશાન કરે છે. આમ હોવાથી ઘણા નૈસર્ગિક ઉપચારકો પોતાના દરદીઓને કલાકોના કલાકો સુધી, પ્રસંગે દિવસો સુધી, ભીનામાં ચાલવા આજ્ઞા કરે છે, અલ્પ સમય પાણીમાં ઉભા રહેવા હુકમ કરે છે, ગુહ્યને કૃત્રિમ રીતે ગરમ ન થાય તેમ સાવચેત રહેવા ભલામણ કરે છે, અને ગુદામાં પીચકારી મારી ટાઢું પાણી અંદર રાખે છે.

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

(લેખક—તંત્રી.)

ઉપોદ્ઘાત.

જન્મ અને મરણ પ્રાણી માત્રને છે. સ્થાવર અને જંગમ વસ્તુઓનો પણ કાળે કરીને નાશ થાય છે. પ્રગટીકરણના નિયમ મુજબ દરેક પ્રાણી અને પદાર્થનું ક્ષણે ક્ષણે રૂપાંતર થાય છે. જો તેમ ન થતું હોય તો વૃદ્ધિ અને ક્ષય થાયજ નહિ. અતિ પ્રાચીન વેદકાળમાં રચાયલા યજુર્વેદ અ. ૩૬ મં० ૨૪ માં પણ લખેલું છે કે " ओ३म् तच्चक्षुर्देव हितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शत ँ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥ य. अ. ३६ म. २४ ॥ (અર્થ) જે બ્રહ્મ સર્વનો દ્રષ્ટા, ધાર્મિક વિદ્વાનોનાં પરમ હિતકારક તથા સૃષ્ટિ પૂર્વ, પશ્ચાત, અને મધ્યમાં સત્ય સ્વરૂપથી વર્તમાન રહે છે, અને સર્વ જગતનો કર્તા છે તેજ બ્રહ્મને અમે સો વર્ષ સુધી જોઇએ, જીવીએ, સાંભળીએ, અને તેજ બ્રહ્મનો ઉપદેશ કરીએ તથા તેનીજ કૃપાથી કોઈને આધિન ન રહિએ, તેજ

પરમેશ્વરની આજ્ઞાપાલન અને કૃપાથી સો વર્ષ ઉપરાંત અમે જોઇએ, જીવીએ, સાંભળીએ, અને સ્વતંત્ર રહિએ. " એવા શબ્દો છે. વિવાહાદિ કાર્યો કરાવ્યા પછી બ્રાહ્મણો ઉપરના મંત્રનો આશીર્વાદ આપે છે. છતાં પણ માણસ જાત તેટલું આયુષ્ય ભોગવતો નથી. લોકોમાં એક સાધારણ કહેવત થઇ પડી છે કે જન્મ મરણ અને પરણ એ ત્રણ વસ્તુઓ માણસ જાતના હાથમાં નથી ત્યારે શાસ્ત્રના મંત્રો શું ખોટા હશે? શું પરણવાનું કે ન પરણવાનું પણ માણસજાતના હાથમાં નથી. યુરોપ અમેરિકામાં હજારો માણસો કાં સ્ત્રી કે કાં પુરૂષ લગ્ન કર્યા સિવાય પોતાની જીંદગી ગુજારે છે. અને સંખ્યાબંધ મનુષ્યો તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શું પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્યજાતને કાગળનાં પુતળાં જેવી બનાવી મૂકી છે? કાગળનાં પુતળાં નચાવનાર દરેક પૂતળાને લગાડેલો તંતુ ખેંચે છે તેમ પુતળાં નૃત્ય કરવા લાગે છે તેમ મનુષ્યજાત પણ કાગળનાં પુતળાં માફક કર્મની ગુલામ થઇ તેના નચાવ્યા પ્રમાણે નાચવા માટે સુજાયલી છે? જે કર્મો પોતે ઉત્પન્ન કરેલાં છે તે કર્મોની શું તે ગુલામ બનેલી છે? કદી એમ બની શકેજ નહિ. કહેવતમાં પણ કહ્યું છે કે "નર અપની કરની કરે નરકા નારાયણ હોય" જો માણસ પોતાની કરણી કરે તો પોતે નારાયણ રૂપ થાય છે. કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી, દુરાચારથી, મિથ્યા આહાર વિહારથી મનુષ્યજાત સંખ્યાબંધ રોગોનો ભોગ થઇ પડી છે. સંખ્યાબંધ મનુષ્યો અનેક જાતના રોગોથી પિડાય છે અને અકાળે મરણના શરણ થાય છે. રાગથી પિડાતા મનુષ્યના મુખમાંથી નિરાશાના ઉદ્દગાર નિકળે છે કે "ભાઇ શું કરીએ આવા રોગ ભોગવવાનું નશીબમાં લખાવી લાવ્યા છીએ! દેહ છે ત્યાં રોગ જોડાયલાજ છે! રોગમાંથી મુક્ત થવાનું આપણા હાથમાં નથી! ભોગવેજ છુટકો છે. અવધી આવશે ત્યારે રોગ એની મેળેજ મટશે!" ઇત્યાદિ વચનો તેમના મુખમાંથી નિકળતાં સાંભળવામાં આવે છે. અને કર્મના દાસજ હોય અને રોગ ટાળવાનો દુનિયામાં કંઈ ઉપાયજ ન હોય એમ માની દુઃખ ભોગવ્યા કરે છે. કેટલાક કહે છે કે "શું કરીએ ભાઇ! હજારો દવાઓ પેટમાં રેડી રેડીને મોઢાને ખાળ જેવું કર્યું પણ જ્યારે રોગ મટતો નથી ત્યારે હવે મરેજ છુટકો છે, ઉપર પ્રમાણે નિરાશાના શબ્દો કાઢી વારંવાર નીસાસા મુક્યા કરે છે પરંતુ કુદરતના કીયા નિયમનો ભંગ થવાથી એ રોગ ઉત્પન્ન થયો છે, અને ઉત્પન્ન થએલા રોગના નિવારણાર્થે કીયા નિયમનું પાલન કરવાની જરૂર છે, અને કીયાં કીયાં અયોગ્ય અને રોગજનક ખાનપાન બંધ કરવાની જરૂર છે તેનો વિચાર તો લેશ માત્ર કરતાજ નથી, પરંતુ દવાઓના રગડા પી રોગ મટાડવાની આશામાં ને આશામાં પોતાના આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. ચાલુ જમાનામાં યુરોપ અમેરિકા ખંડમાં તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ કેવી રીતે ભોગવાય તે તરફ વિદ્વાન અને શોધક વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. અને તેઓ એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથીજ તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. એવા નિયમોનું પાલન કરવાથી રોગ થતો નથી. અને કંઈ કારણસર થાય છે તો કુદરતી ઉપચારથી તેને દુર કરી શકાય છે. કુદરત હમેશાં પ્રાણી માત્ર નિરોગી રહીને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે તેને માટે સતત પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર વિષને કુદરત શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. તેના કાર્યને આપણે મદદ કરવાની છે. રોગ ઉત્પન્ન થતા પહેલાં આપણા શરીરમાં આવો વિષમય મળ ભેગો થાય છે ને તે કાઢી નાંખવા કુદરત જે પ્રયત્ન કરે છે તેનુંજ નામ આપણે રોગ કહીએ છીએ. એવો મળ કુદરત, ઝાડા, ઉલટી, પેશાબ, પરશેવો, ગડગુમડાં ઇત્યાદિ દ્વારા બહાર કાઢી નાંખે છે. તે કુદરતનું કાર્ય હિતાવહ છતાં, તેને મદદ કરવાને બદલે મનુષ્ય જ્યારે દોઢડહાપણ વાપરી દવારૂપી વિષ શરીરમાં દાખલ કરી કુદરતની ક્રિયાનો અટકાવ કરે છે ત્યારે રોગ મટવાને બદલે ઉલટો વૃદ્ધિ પામે છે અગર થોડો વખત એ રોગનાં ચિન્હ દબાઇ જાય છે, અને બીજા રૂપે પ્રગટ થાય છે જેથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી.

તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે પુરાં સો વર્ષ અગર તેથી પણ વધારે આયુષ્ય કેવી રીતે ભોગવી શકાય તે સંબંધીના કુદરતના નિયમો શા છે ને તેનું કેવી રીતે પાલન કરવું એ વિષે ચાલુ જમાનામાં વિદ્વાન વર્ગના કેવા વિચારો છે તે હું વાંચક વર્ગ આગળ રજુ કરીશ. એ નિયમોનું પાલન કરવાથી સંખ્યાબંધ માણસોને તેના લાભ જણાયા છે. અને વિદ્વાન વર્ગ તે મતને સંમત થતો જાય છે. માટે તે મતની સત્યતાનો સ્વીકાર કરી તેનું પાલન કરવામાં આવશે તો નિશ્ચય તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને નિયમોનું પાલન કરનાર મનુષ્ય ભાગ્યશાળી થશે એમાં જરા પણ સંશય નથી.

બોધ પાઠ પહેલો.

આ વિશ્વમાં જન્મ પામેલાં પશુ, પક્ષી, પ્રાણી અને મનુષ્ય જાત એ સર્વેને પોતાનું જીવન ટકી રહે તેવી ઇચ્છા હોય છે. અને મનુષ્ય જાતને તો તે જીવન કેવી રીતે ટકી શકે તે જાણવાની કુદરતીજ ઇચ્છા હોય છે. પૂર્ણ માનસિક, શારીરિક, પુરૂષત્વપણુ કે સ્ત્રીપણુ આપણે ઇચ્છીએ છીએ, તેને વખાણીએ છીએ અને તે મેળવવા સતત યત્ન કર્યા કરીએ છીએ. જેઓ પોતાનું મરણ ઇચ્છે છે તેઓ પોતાનો વિનાશ જલદી લાવે છે. સારે ભાગ્યે બધી જાતનાં સુખો જીવનમાંથીજ ઉદ્‌ભવે છે. અને તેથીજ તે મેળવવાની કોશીશમાં આનંદ મનાય છે. જીવનનો અર્થ તંદુરસ્તિ અને તંદુરસ્તિ એટલે જીવન છે. જ્યાં તંદુરસ્તિ નથી ત્યાં જીવન પુરતા પ્રમાણમાં છે એમ કહેવાય નહિ.

ઇચ્છિત વસ્તુ વધારેને વધારે ચિત્તાકર્ષક થતી જાય છે અને પરિણામે પોતે ધારેલાં કામો પૂર્ણ કરવા અને તેનું ફળ ભોગવવા ઘણાં વર્ષો સુધી જીવાય તો સારૂ એમ દરેક માણસ ઇચ્છા રાખતો જણાય છે. જીવવાની ઇચ્છાના પ્રમાણમાંજ જીવન ટકાવી રાખનારી શક્તિમાં પણ વધારો થતો જાય છે. કારણ કુદરતના નિયમથીજ કુદરતી હાજતો હમેશાં પૂર્ણ થાય છે.

જીંદગીના વીમાના સ્ટેટીસ્ટીક્સ (આંકડા) ઉપરથી ચોખ્ખી રીતે સાબીત થયું છે કે મનુષ્ય જાતના સરાસરી આયુષ્યનું પ્રમાણ ચાલુ વીસ વર્ષમાં વધ્યુ છે. અને તે એટલે સુધી કે વીમા કંપનીઓને જુદી જુદી ઉમરના પ્રમાણમાં જુદા જુદા દર ગોઠવવા પડયા છે.* આ બીનાની મારી અને તમારી જીંદગી ઉપર પણ ખાસ અસર થાય છે એમ સમજવાનું છે. હજુ ભૂતકાળ કરતાં ભવિષ્યમાં આ વાત આપણને ઘણી લાભકારક થઇ પડશે. આપણામાં હવે એટલી તો સમજ શક્તિ આવી છે કે આપણે આપણા શરીરના માસ્તર (કાબુમાં રાખનાર) થઇ શકીએ. અને તેને દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્ત અને સૌંદર્યવાળું રાખી શકીએ. આટલા વખત સુધી મનુષ્ય જાત આપણું શરીર કેવી રીતે રચાય છે અને તેનું કેવી રીતે પોષણ થાય છે, તે વાતથી અજ્ઞાન હતી. હવે તો "તમે પોતે કોણ છો તે જાણવાને શક્તિવાન થયા છો."

દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્તિ ભરેલું જીવન કેવી રીતે રહી શકે તે સંબંધી સુશિક્ષિત અને વિદ્વાન વર્ગ તરફથી થતી માગણીઓને માન આપીને હું આ બોધ પાઠોમાં વિસ્તારથી ચોક્કસ અને વ્યવહારૂ

*ઉપરનું પ્રમાણ યુરોપ અમેરિકામાં જ્યારે વધવા માંડયું છે ત્યારે ઉલટું આપણા દેશમાં તે ઘટવા માંડયું છે. તેનું કારણ એજ કે તે દેશમાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યો કુદરતી જીવન ગાળવા લાગ્યાં છે. અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાના દરેક ઉપાય કામે લગાડવા લાગ્યાં છે ને સંખ્યાબંધ લોકોએ દવા લેવાનું બંધ કર્યું છે અને કુદરતી ઉપાયથી રોગ નિવારણ કરે છે. આ દેશમાં જીંદગીની મર્યાદા આગળ વધી નથી જેથી વીમા કંપનીઓએ જીંદગીના વીમાના દરમાં જરા પણ ફેરફાર ન કરતાં તેના તે દર હજુ સુધી કાયમ રાખેલા છે.

સૂચનાઓ કરીશ. જે સૂચનાઓનું અનુકરણ કરવાથી દરેક માણસ પુરાં સો વર્ષ અને તે કરતાં પણ વધારે મુદત સુધી જીવન ટકાવી શકશે અને પોતાના મન અને શરીરને પૂર્ણ આરોગ્યમાં રાખી શકશે.

અત્યારે પણ હજારો માણસો એવાં મળી આવશે કે જેમનું આયુષ્ય સો વરસ કરતાં પણ વધારે હશે. એટલે એમ કહી શકાય છે કે હાલમાં સાધારણ રીતે સ્ત્રી અને પુરૂષો જે ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે તેથી વધારે લાંબી જીંદગી ભોગવી શકાય તેમ છે. જ્યાં હાલ હજારોની સંખ્યા છે ત્યાં એક સૈકામાં લાખોની સંખ્યા થશે. જનસમાજ સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનાર તરફ આશ્ચર્ય સાથે માનની લાગણીથી જુવે છે. કુદરતનો ઇરાદો સંહાર કરવાનો છે એ વિકલ્પના કરવી એ તદન ભુલ ભરેલું છે. કારણ કુદરત તો દરેક મનુષ્ય અગર પ્રાણી લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે તેને માટે નીરંતર પ્રયાસ કરતી માલુમ પડે છે. આ હકીકતથી અજાણ હોવાથી મનુષ્યજાત પોતાનું દોઢડહાપણ વાપરી ઘણી વખતે કુદરતના માર્ગમાં મોટી અડચણ કરે છે, જેથી તંદુરસ્તિ તથા દીર્ઘાયુષ્ય તરફના તેના યોગ્ય પ્રયત્નમાં વિક્ષેપરૂપ થઈ પડે છે.

સો વર્ષની જીંદગી ભોગવનારાં સ્ત્રી–પુરૂષોએ કંઇ ખાસ જાતની શક્તિ સંપાદન કરેલી હોતી નથી, કે જે બીજા માણસોથી તે મેળવી ન શકાય. તેઓએ પોતાનું વર્તન જીવન શક્તિના કેટલાક પ્રવાહને અનુકુળ કરેલું હોય છે અને તેથી કુદરતી રીતે બક્ષીશ કે ઇનામ તરીકે તેમણે તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે. હું ખાત્રીપૂર્વક કહી શકું છું કે પૂર્ણ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે સો વર્ષની જીંદગી ભોગવવી એ તદન સંભવિત વાત છે. દીર્ઘાયુષ્યથી થતા ફાયદાનું ધ્યાનપૂર્વક મનન કરો. સો વર્ષનાં જીવનની ઇચ્છા રાખવી એ ખરેખર સ્તુત્ય આકાંક્ષા છે. અને ઉચ્ચ પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીપણાની તમામ શક્તિઓ અને સૌંદર્ય સહીત સો વર્ષ સુધી જીવવાની દ્રઢ મનેચ્છા કેટલી બધી વખાણવા લાયક છે?! એક લથડતો અને ઠોકરો ખાતો ડોસો જે સો વર્ષની ઉમ્મરે પહોંચ્યો છે તેનો બાળક જેવો દયામણો સ્વર અને ચાળાથી તેને ધીક્કારતા હોય તેવા માણસોને પણ દયા આવે છે પણ તે મારા વિચારથી તદન વિરૂદ્ધ છે. વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજવા સારૂ તમે એકસો વર્ષના સ્ત્રી કે પુરૂષને વધારે મજબુત વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી અને જાણે તે પોતાની ભરજુવાનીમાં હોય અને બીજાં કેટલાંક વર્ષની વધારે ઉપયોગી જીંદગી ભોગવવા સરખો હોય તેવો કલ્પો. એવી કલ્પનીક મૂર્તિ પ્રાપ્ત કરવાની હું તમોને સૂચના આપીશ.

કેટલાંક સ્ત્રી કે પુરૂષો જીવનશાસ્ત્રના કોઇ પણ કાયદા કાનુનો પ્રમાણે ચાલ્યા વિના સો વર્ષ સુધી જીવે છે, પણ તે કંઈ અણધાર્યું કે અણચિંતવ્યું થાય છે એમ નથી. કારણ કુદરતના રાજ્યમાં કોઇ પણ કાર્ય કોઇ પણ ચોક્કસ કારણ વિના બનવા પામતુંજ નથી. જેઓ કંઈ પણ ખાસ પ્રયાસ વિના સો વર્ષની ઉમરે પહોચ્યાં છે તેઓ અજાણતાં પણ કુદરતના નિયમોને અનુસરી ચાલ્યાં છે. કેટલીક બાબતોમાં તેઓએ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો તરફ બેદરકારી પણ બતાવેલી હશે પણ તેઓનું દીર્ઘાયુષ્ય કંઈ મનસ્વિ પ્રકારના વર્તનથી લંબાયુ છે, એમ કહી શકાય નહિ. જીવનશક્તિને સાચવવામાં તેઓની કેટલીક રહેણીકરણી એટલી બધી ઉત્તમ હોવી જોઇએ કે જે બાબતમાં તેઓ બેદરકાર રહ્યા તે બાબતથી તેમને થતું નુકશાન દબાઈ જવા પામ્યું અને તેમને સારી અસર થવા પામી. જો તેઓ દરેક રીતે આરોગ્યના નિયમાનુસાર ચાલ્યા હોત તો ચોક્કસ રીતે બીજાં ઘણાં વર્ષ પોતાની જીંદગીમાં વધારી શક્યા હોત. થોડા લોકો આરોગ્યના નિયમ વિરૂદ્ધ સો વર્ષ જીવ્યા તેથી તમારે તમારા ભવિષ્યને તેવા વિચારથી જોખમમાં નાંખવું એ ઉચિત નથી. તમે પણ જો આ બોધપાઠોમાં બતાવેલા જીવનના નિયમોને વળગી રહેશો તો ખચીત મનનો ઇચ્છીત હેતુ પાર પાડી શકશો. આ અજ્ઞાનતા હજારો સ્ત્રી પુરૂષોને અકાળ મૃત્યુ તરફ દરરોજ ઘસડી જાય છે. પણ દરરોજના જીવનમાં જ્ઞાનના ઉપયોગથી તેઓ આ વિનાશમાંથી બચી શકે તેમ છે.

સંગ્રહણી રોગમાં અજીર્ણ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો. લંઘન દિપન અને અતિસાર ઉપરની દવાઓ કરવી. અતિસાર પ્રમાણે સંગ્રહણીનો ઝાડો પણ આમ સાથે કે આમ રહિત છે. તેની ખાત્રી કરવી. જો આમયુક્ત સંગ્રહણી હોય તો આમપાચક ઔષધો આપવાં અને ખાવાને હલકા ને પચે તેવા પદાર્થ આપવા.

તક્ર સેવન—સંગ્રહણીવાળા રોગીને તક્ર આપવી, તે ગ્રાહક લઘુ અને દિપન છે. ગાયની છાશ ત્રિદોષનાશક અને હિતકારક છે. તે તક્રમાં સુંઠનું ચૂર્ણ મેળવી આપવું; અને અન્ન ધીમે ધીમે કમી કરતાં જવું અને તક્ર વધારતા જવી. એટલે સુધી કે તક્રજ અન્ન સિવાયનો ખોરાક થાય અને અન્ન સેવું નહિ. ભૂખ કે તરસ લાગે તો સુંઠનું ચૂર્ણ મેળવી છાશ પીવી, અને ઘણું બોલવાનું બંધ કરવું. તક્રપાન કરનારે મૈથુન અને ક્રોધનો ત્યાગ કરવો. આ પ્રમાણે તક્રનું સેવન કરવાથી સંગ્રહણી રોગ જલદી શાંત થાય છે.

તક્રને આપણે છાશના નામથી ઓળખીએ છીએ, અને ઘણાખરા દરદીની સારવાર કરનાર આવા રોગમાં છાશનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી. તાજી છાશના ગુણો સંબંધી અમે એક લેખ ધન્વન્તરિ માસિકના પ્રથમ વર્ષના માર્ચ, એપ્રિલ અને મેના ભેગા છાપેલા અંકમાં લખેલો છે. તેમાંથી જરૂર પુરતો ઉતારો આ સ્થળે લીધો છે. "છાશના બીજા પણ ગુણો સંબંધી વર્ણન કરતાં પહેલાં આ સ્થળે લખવું જરૂરનું છે કે છાશ એ શબ્દ ગુજરાતી છે. સંસ્કૃત ગ્રંથોમાં છાશ એ શબ્દ મળી આવતો નથી. પરંતુ નિઘંટ ઇત્યાદિ ગ્રંથોમાં તક્રવર્ગ છે અને તે તક્રનેજ છાશ કહે છે. નિઘંટમાં ગો તક્ર (ગાયની છાશ), મહિષી તક્ર (ભેંશની છાશ), અજા તક્ર (બકરીની છાશ), અવિ તક્ર (મેંઢીની છાશ) ઇત્યાદિ ઘણા જાનવરની છાશ બતાવી છે. એ બધી તક્ર કેવી રીતે બનાવવી એ સંબંધી છાશના ગુણ દોષવાળા પુસ્તકમાં ક્રિયા બતાવેલી મારા જોવામાં ન આવ્યાથી મને તપાસ કરવાની જરૂર પડી. કારણ ગુજરાત દેશમાં શેર દધિ (દહીં) માં ત્રણ ઘડા પાણી રેડી માત્ર તેનો સફેદ રંગજ બનાવવામાં આવે છે. તેમાં તક્રનો સ્વાદ કે ગુણ ભાગ્યેજ હોય, બલકે એવી તક્રનું સેવન કરનારને ફાયદાને બદલે નુકસાનજ થયા વિના રહે નહીં. ત્યારે હવે સવાલ એ રહે છે કે કેવી રીતે તક્ર બનાવી હોય તો તેના શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ગુણો માલુમ પડે ? પંડીત રઘુનાથપ્રસાદ સીતારામ શુકલ એમણે પોતાના રચેલા એક ગ્રંથમાં ગોતક્ર (ગાયની છાશ) બનાવવાની ક્રિયા બતાવી છે. તેમાં ગાયના દહીંમાં ચોથા ભાગ (ચતુર્થાંશ) જેટલું પાણી મેળવી તેને વલોવી છાશ કરવી, તેને ગો તક્ર કહે છે. પહેલા દિવસે ગાયના અગર ભેંસના દુધને લઇ તેને ઉનું કરી તેમાં છાશ મેળવી આખરી મુકવું. તેનું બીજા દિવસે દહીં થાય, તેમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી મેળવી મંથન કરવું. આવા વિધિથી બનાવેલી તક્રનાજ ગુણ શાસ્ત્રકારોએ બતાવેલા છે એમ મતિ લાગે છે.

वातःश्लेष्म विनाशनं रुचिकरं कृच्छाश्मरिछेदनं ।
मूत्राघातहरं प्रमेह शमनं मंदाग्नि गुल्मापहं ॥
दुर्गन्धोदर पान्डुरोग शमनं क्रूरास्थि निर्मूलनं ।
तक्रंदीपन पाचनं लघुतरं पथ्यं सदा प्राणिनां ॥ १ ॥

તક્ર વાયુ ને શ્લેષ્મનો નાશ કરનાર છે, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, મૂત્રકૃચ્છ ને પથરી રોગને છેદન કરનાર, મૂત્રાઘાતને મટાડનાર, પ્રમેહને શાંત કરનાર, મંદાગ્નિ તથા ગોળાને મટાડનાર, ગંધાતા શ્વાસને

,તથા પાન્ડુરેાગનું શમન કરનાર અને સડતાં અસ્થિ (હાડકાં) ના રેાગનું નિકંદન કરનાર છે. તક્ર અગ્નિદીપન કરનાર, પાચન કરનાર, છતાં હલકી છે અને હમેશાં પ્રાણી માત્રને પથ્ય છે. આર્ય શાસ્ત્રોમાં અને પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રોમાં સંગ્રહણીનેા રેાગ કષ્ટસાધ્ય મનાય છે. સંગ્રહણીના રેાગી ભાગ્યેજ બચે છે. તેવા મહાન રેાગેા ઉપર પણ તક્ર સેવન કરવાનું કહેલું છે.

दुःसाध्यो ग्रहणी रोगो भेषजैर्नैव शाम्यति ।
सहस्रौषध विहिते विनातक्रस्य सेवनं ॥ १ ॥
दोषधातु बलापेक्षा ग्रहण्यां तक्रमापिवेत् ।
भोजनान्ते चतत्पेयं जीरकंलवणंयुतं ॥ २ ॥

સંગ્રહણી રેાગ દુઃસાધ્ય છે. તે હજારેા ઓસડ લીધા છતાં શાન્ત થતેા નથી, માટે ધાતુદેાષ અને બળની અપેક્ષાવાળાએ તક્રસેવન કરવું. તક્રસેવન કર્યા વિના સંગ્રહણી રેાગ શાન્ત થયેા નથી માટે તે છાશ ભેાજનને અંતે લુણ અને જીરાસહીત પીવી. પ્રિયબંધુઓ! છાશના અનેક ગુણેા છે, અને તે બધા હવે લખવાની જરૂર જણાતી નથી; કારણ કે મહાન રેાગેા પણ તક્રસેવન કરવાથી મટે છે. માટે તક્રસેવન કરવી હિતકારક છે.

વાયુના સંગ્રહણી ઉપર ખાટી છાશ સૈંધવ નાંખીને પીવી. પિત્ત સંગ્રહણી ઉપર મેાળી છાશ સાકર સાથે આપવી. કફ સંગ્રહણી ઉપર ક્ષાર અને ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, પીપર) ના ચૂર્ણ સાથે આપવી. અને હીંગ, જીરૂ સૈંધવ યુક્ત એકલા દહીંને મંથન કરેલી છાશ આપવી. તે સંગ્રહણી અર્શ, અતિસાર અને વાયુનેા નાશ કરે છે.

તાલીસાદિવટી—તાલીસ પત્ર, ચવકમરી એ દરેક ચાર ચાર તેાલા, લીંડીપીપર અને પીપલીમૂળ એ આઠ આઠ તેાલા, સુંઠ બાર તેાલા અને ચાતુરજાત (તજ, તમાલપત્ર, ઈલાયચી, નાગકેસર) અને વાલેા એ એક એક તેાલેા, એ સર્વેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. એ ચૂર્ણના વજનથી ત્રણગણેા ગેાળ મેળવી તેની બબે તેાલાની ગેાળીઓ કરવી, તે ભક્ષણ કરવાથી કષ્ટસાધ્ય સંગ્રહણી, એાકારી, ઉધરસ, દમ, જ્વર, અરૂચી, સેાજો, ગેાળેા, ઉદરરેાગ અને પાન્ડુરેાગનેા નાશ કરે છે. આ ગેાળીઓને તાલીસાદિવટી કહે છે.

જ્વાલાલિંગ રસ—શુદ્ધપારેા, સુવર્ણભસ્મ, મરી અને મેારથુથુ એ સમ ભાગ લેઇને ભાટજાંબુ અને ચિત્રકના રસમાં મંદાગ્નિ ઉપર પચન કરવાં. તે પછી એક દિવસ ખલ કરવેા. તેમાંથી એક ગુંજ ત્રિદેાષજ સંગ્રહણી ઉપર આપવેા. તે ઉપર ચિત્રકમૂળ એક તેાલા છાશમાં ઘસીને પીવું અને પથ્યમાં છાશ ભાત આપવું.

ગ્રહણી કપાટ રસ—રૌપ્ય ભસ્મ, સુવર્ણ ભસ્મ, મૈાક્તિક ભસ્મ, કાન્ત એ એક તેાલેા, ગંધક બે ભાગ, પારેા ત્રણ ભાગ. એ સર્વેને કેાઠાના રસમાં ખલ કરી, હરણના શીંગડામાં ભરી મધ્યમ પુટ આપવેા. શીત થયા પછી ચીકણાના રસની (કાંશકીના રસની) સાત ભાવના આપવી અને અંઘેડાના રસની ત્રણ ભાવના આપવી એટલે ગ્રહણી કપાટ રસ થાય છે. આ રસ આપવાનું અનુપાન એક માસા મધમાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવી આપવેા. તેથી સંપૂર્ણ અતિસાર અને સન્નિપાતાત્મક સંગ્રહણીનેા નાશ થાય છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

બીજો પ્રકાર—પારેા, ગંધક, અતિવિષ, હરડેદળ અને અભ્રક ભસ્મ એ પ્રત્યેક દસ દસ ભાગ, મેાચરસ, વેખંડ, (ઘેાડાવજ) અને ભાંગ એ ત્રણ ત્રણ ભાગ. એ સર્વેને એકત્ર ખલ કરી લીંબુના રસમાં ગેાળી બાંધવી. આને ગ્રહણી કપાટ રસ કહે છે.

વજ્ર કપાટ રસ—પારદ ભસ્મ, અભ્રક ભસ્મ, ગંધક, જવખાર, ટંકણખાર, અરણીનું મૂળ, વેખંડ એટલે ઘેાડાવજ એ સમ ભાગ લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેને ભાંગ, લીંબુ, જળભાંગરેા એ પ્રત્યેકના રસમાં ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી ઘુંટવું. પછી તેનેા ગેાળેા કરીને સુકવવેા. પછી લેાહ-પાત્રમાં કિંવા માટીનાં સંપુટમાં મુકી તેની મુદ્રા કરવી અને અગ્નિ ઉપર ચાર ઘડીવાર પચન કરીને નીચે ઉતારવું. શીતળ થયે પારા જેટલી અતિવિષ, અને મેાચરસ એ બે વાનાં મેળવી પછી કેાહુ અને ભાંગ એના રસની સાત સાત દિવસ ભાવના આપવી અને ધાવડી, ઇંદ્રજવ, મેાથ, લેાદ્ર, બિલી અને ગળેા એના કહાડાની કિંવા રસની એક એક ભાવના આપવી. અને એક વાલ પ્રમાણની ગેાળીએા વાળવી એટલે વજ્ર કપાટ રસ તૈયાર થયેા. આ રસમાંથી એક માસેા રસ મધમાં ચટાડી પાછળથી ચિત્રક, સુંઠ, વાવડીંગ, બાળબીલી અને બીલલવણ એનું સમભાગ ચૂર્ણ ઉનાં પાણી સાથે પીવાને આપવું. એટલે સન્નિપાત અને સંગ્રહણીનેા નાશ થાય છે.

ગ્રહણી કામદવારણસિંહ—શુદ્ધ પારેા, હીંગળેાક, ચિત્રકમૂળ, અભ્રક ભસ્મ, ટંકણખાર ફુલાવેલેા, ધંતુરાનાં બી, અતિવિષની કળી, સુંઠ, મરી, પીપર, હિમજ, અજમેા, વછનાગ, બાળબિલી, ઇંદ્રજવ, કેાહું, વાળેા, મેાચરસ, દાડમ, ધાવણીનાં ફુલ, મેાથ, અને ધંતુરાનાં બીજના સમાન અફીણ એ સર્વ લઇને ધંતુરાના પાનના રસમાં મર્દન કરી મરી જેવડી ગેાળી મધ સાથે આપવી. તે જ્વરયુક્ત સંગ્રહણી, દુષ્ટ વિશુચિકા, અગ્નિમાંદ્ય, ગુલ્મ, તિવ્ર પાંડુ રેાગ અને રક્તસ્ત્રાવી આમનેા નાશ કરે છે. એટલા માટે આને ગ્રહણી કામદવારણસિંહ કહે છે.

સુવર્ણરસ પરપટી—શુદ્ધ પારેા ચાર તેાલા, સુવર્ણ ૧ તેાલેા એ બેને એકત્ર કરી લીંબુના રસમાં મર્દન કરવું. એક રસ થઇ ગયા પછી ધેાઈ નાંખી ચાર તેાલા શુદ્ધ ગંધક લેાહપાત્રની અંદર બેારડીના અગ્નિ ઉપર પાતળેા કરીને તેમાં સુવર્ણયુક્ત પારેા નાંખી લેાઢાની કડછીથી ધીમે ધીમે સંભાળીને હલાવીને પકવ કરવેા. પછી છાણ ઉપર ખાડેા કરી તેના ઉપર કેળનું પાન મુકી તે ઉપર પેલેા રસ રેડવેા. પછી બીજી કેળનું પાન તેના ઉપર મેલી ઉપર બીજું છાણ નાખવું. શીત થયા પછી કાઢી લઈ ઘુંટી રાખવું. આ પરપટી એક ગુંજથી માંડીને ૭ ગુંજ સુધી થેાડે થેાડે વધારીને મધ તથા ત્રિકટુ એ એકત્ર કરી તેમાં આપવી એટલે સંગ્રહણી, સેાજે, શેાષ, ક્ષય, ઉદરરસ, દમ, પ્રમેહ, શળ, અતિસાર, અને પાંડુરેાગનેા નાશ કરશે. આ સુવર્ણરસ પરપટી તત્કાળ બળ શુક્ર અને અગ્નિ એને વધારે છે.

ગ્રહણીગજ કેસરી રસ—ગંધક, પારેા, અભ્રકભસ્મ, હિંગળેાક, લેાહ, જાયફળ, બાળબીલી, મેાચરસ, વછનાગ, અતિવિષ, સુંઠ, મરી, પીપળીમૂળ, ધાવણીનાં ફુલ, શેકેલી હરડેદળ, કેાહું, નાગરમેાથ, અજમેા, ચિત્રક, દાડમ, કડાની છાલની રાખ. એ બધું એકેક તેાલેા લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ધંતુરાનાં બીજ અને કાચકાના ગેાળા એ સમભાગ, અફીણ ચાર ભાગ, એ બધાને એકત્ર કરી ધંતુરાનાં પાનના રસમાં ઘુંટી તેની મરી જેવડી ગેાળી કરવી. તે ગેાળી આપવાથી સંગ્રહણી, રક્ત આમ, શળ, ઘણા દિવસનેા અતિસાર, જ્વર અને સાધ્યાસાધ્ય સંગ્રહણી એનેા નાશ કરે છે. આનું નામ ગ્રહણીગજ કેસરી રસ કહે છે.

અગ્નિ સુનુરસ—કેાડીભસ્મ એક ભાગ, શંખભસ્મ બે ભાગ, પારેા અને ગંધક મળી એક ભાગ, મરીનું ચૂર્ણ ત્રણ ભાગ. એ સર્વ એકત્ર ખલ કરી તેને લીંબુના રસમાં ખલ કરવેા. આ અગ્નિસુનુરસ યુક્તીપૂર્વક ઘી સાકર સાથે સેવાથી ઘણા દિવસનેા અગ્નિમંદ તથા ક્ષિણતાનેા નાશ કરે છે. અને પીપરના ચૂર્ણ અને ઘી સાથે સંગ્રહણી વિકાર અને તક્ર સાથે શેાષ, જ્વર, અરેાચક, શૂળ,

ગુલ્મ, પાંડુ, ઉદર, અર્શ, સંગ્રહણી એનો નાશ કરે છે. આ રસને પ્રમેહ ઉપર યુક્તિથી આપવો તેથી તેનો પણ નાશ કરશે.

ગ્રહણી કપાટ રસ—પારો ૧ ભાગ, ગંધક ૨ ભાગ, ત્રિકટુ ત્રણ ભાગ, જીરૂં, ટંકણખાર, ધાણા, હિંગ અને અજમો એ પ્રત્યેક પારાથી દુપટ અને સંચળ પારાથી ચારગણો અને આ બધાં બરોબર કોડી ભસ્મ મેળવી ખલ કરવો. આ ગ્રહણી કપાટ રસમાંથી બે માસા સુધી છાશ સાથે ભક્ષણ કરવાથી સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે.

પૂર્ણચંદ્ર રસેંદ્ર—પારા ગંધકને આસન ગળો અને જેઠીમધના કાઢામાં એક દિવસ ખલ કરી પછી ક્ષુદ્ર, શંખ, મૈાક્તિક અને મંડુર એની ભસ્મ પારા બરોબર મેળવવી. પછી ભોંયકોળાના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી તેનો ગોળો કરી ભુધર યંત્રમાં પચવવો. શીત થયા પછી બારીક વાટી નાંખી નાગરવેલના પાનના રસમાં એક પહોર ખલ કરવો એટલે આ પૂર્ણચંદ્ર રસેન્દ્ર થયો. આ રસને ઘી અને મધ સાથે લેવાથી પુષ્ટિ ને વીર્ય વધારે છે. અને અગ્નિદીપન કરે છે તેમજ પિત્તરોગ, પિત્ત સંગ્રહણી, પિત્તનો અર્શ રોગ, એના ઉપર આપવાથી ઘણા રોગનો નાશ કરે છે.

ચિત્રાંબર રસ—શુદ્ધ પારો અને ગંધક એની કજલી અને અભ્રક ભસ્મ એ લોખંડના વાસણમાં ઘીમાં મંદાગ્નિથી પચવવાં અને લોખંડના દંડાથી ઘુંટતા જવું. પછી નીચે ઉતારી ત્રણ દિવસ જીરાના કહાડાની ભાવના આપવાથી ચિત્રાંબર રસ તૈયાર થાય છે. આ રસ અનુપાનથી એક માસો આપવો તેથી સંપૂર્ણ ઉપદ્રવથી યુક્ત એવો સંગ્રહણી, આમ, શળ અને પ્રવાહીકાનો નાશ કરે છે.

અગસ્તિ સુતરાજ રસ—પારો, ગંધક અને હીંગળોક એ તોલો તોલો; ધંતુરાનાં બીજ અને અફીણ એ બબે તોલા એકત્ર કરી તેને જળભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. આ અગસ્ત સુતરાજ રસ સુંઠ, મરી, પીપર અને મધ એ અનુપાનથી એક ગુંજ આપવો તેથી ઉલટી, શળ, કફ, વાત સંબંધી વિકાર, અગ્નિમાંદ્ય, અને નિદ્રા એનો નાશ કરશે. અને સર્વ પ્રકારના અતિસાર ઉપર જીરા અને જાયફળ સાથે આપવો.

કનકસુંદર રસ—હીંગલોક, મરી, ગંધક, પીપર, ટંકણખાર, વછનાગ, ધંતુરાનાં બીજ, સર્વ સમભાગ લઇને ભાંગના કાઢામાં એક પહોર ખલ કરવો અને ચણા જેવડી ગોળી કરવી. એ ગોળીથી સંગ્રહણી, અગ્નિમાંદ્ય, જ્વર અને અતિસાર એનો નાશ થાય છે. આ દવા ઉપર દહીં ભાત અથવા તક્ર ભાત વધારે પથ્ય છે. આ રસને કનકસુંદર રસ કહે છે.

ક્ષાર તામ્રરસ—શંખ ભસ્મ, જવખાર, તામ્રભસ્મ, કોડીભસ્મ, લોહભસ્મ, મંડુર, ટંકણખાર, સુંઠ, મરી, પીપર, સિંધવ એ સર્વ સમભાગ લઇને જળભાંગરાનો રસ, એડુસાનો રસ અને આદાનો રસ એની જુદી જુદી ભાવના આપવી અને તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ક્ષાર તામ્ર રસ શ્વાસ, કાશ, શળેખમ, જીર્ણ જ્વર, મંદાગ્નિ અને ગ્રહણી દોષ એના ઉપર યોગ્ય અનુપાનથી આપવો તેથી સાત દિવસમાં ગુણ જણાશે. આ જુના વ્યાધિ ઉપર મંડળ સુધીની મુદત સુધી આપવો અને તે જે વ્યાધિ ઉપર આપવામાં આવે તે વ્યાધિનું અનુપાન આપવું.

અતિસાર અને સંગ્રહણીના કુદરતી ઉપાય.

અતિસાર અને સંગ્રહણી ઉપર હું ઘણી દવાઓ લખી ગયો છું, હજુ પણ સંખ્યાબંધ દવાઓ કાથાદિ અને માત્રાદિ વગેરેની લખવાની બાકી છે. આપણા ઋષિ મુનિઓએ એક એક રોગ ઉપર સંખ્યાબંધ દવાઓ લખેલી છે. કારણ દરેક માણસની પ્રકૃતિ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે, એટલે

તેની પ્રકૃતિને માફક આવે તેજ દવા અસર કરી શકે. મને પોતાને સંગ્રહણી જેવો મહાન વ્યાધિ સંવત ૧૯૪૪ થી સંવત ૧૯૫૩ ની સાલ સુધી ચાલુ રહ્યો હતો. એ વ્યાધિને મટાડવા અને આગળ વધતો બંધ કરવા મેં કાષ્ઠાદિ દેશી દવાઓ, ભસ્મો, માત્રાઓ અને ઍલોપેથીક દવાઓનું સેવન કર્યું હતું એટલુંજ નહિ પણ સપ્રેની ફોસફરસ પીલ્સ લગભગ ત્રણસેં ખાધી હતી પણ બધું ધૂળ ઉપર લીંપણ જેવું હતું. જ્યારે મને ત્રણ ચારથી વધારે ઝાડા થતા ત્યારે કલોરોડાઇનનાં પંદર વીશ ટીપાં લેતો અને તેજ દવાથી ઝાડો અટકતો. મારે એ દવા બે વખત લેવી પડતી. લગભગ દસ વર્ષ સુધી રહેલો વ્યાધિ મને કેવી રીતે મટ્યો અને તે મટાડવા મેં કેવા ઉપાયો કામે લગાડયા તે હું વાંચકવર્ગ આગળ મુકું છું.

આ વ્યાધિ સંબંધે હું જે જે ઉપાયો લખીશ તે મનકલ્પિત નથી પણ તદ્દન સત્ય છે. કારણ તે મારી નિત્યનોંધ પોથીમાં જેના તે દિવસે લખાયા છે. નોંધપોથીના ઉતારા મુકવાથી આ લેખ લંબાણ તો થશેજ અને તેથી વાંચનારને વખતે કંટાળો આવશે એ વાત ખરી છે તોપણ આ વ્યાધિથી પીડાતા દર્દીને પોતાને થએલું દર્દ નાબુદ કરવામાં અત્યંત ઉપયોગી થશે એમ મને લાગે છે. કારણ હું પોતે વૈદકજ્ઞાન ધરાવનાર હોવાથી મેં એ વ્યાધિ મટાડવા કેટલો પ્રયત્ન કર્યો હશે તે વિચાર અંતે જણાયા શિવાય રહેશે નહિ. સંવત ૧૯૪૪ ના સાલના વૈશાખ અને જેઠ માસમાં ખેરાળુ કસ્બામાં અને આજુબાજુના તમામ ગામોમાં કોલેરાનો ભયંકર વ્યાધિ ચાલી રહ્યો હતો તે વખતે હું ખેરાળુમાં વકીલાતનું કામ કરતો હતો. ખેરાળુમાં ભાટવાડામાં મેં ભાડાથી મકાન રાખેલું હતું. હું જે મહોલ્લામાં રહેતો હતો તે ઘરના પાડોશમાં પણ કેટલાકને કોલેરા થઈ ગયું હતું અને મારા મહોલ્લામાંથી લગભગ ત્રણ ચાર માણસ એ વ્યાધિથી મરી ગયા હતા. મારૂં મકાન નદીના કિનારા પાસે હતું. વચ્ચે એક વાડાની જમીન હતી. નદીને કિનારે પ્રેત સંસ્કાર કરવાની સ્મશાનભૂમિ હતી. આ સ્થળે ગામમાંથી પણ તે વખતે કોલેરાથી મરણ થએલાનાં મડદાં બાળવા લોકો આવતા હતા. પ્રજાવર્ગ આ વ્યાધિથી ભયભિત થઇ ગયેલો હતો. આ વખતે ખેરાળુમાં સિતારામ દાજી ભૂળે નામના વહીવટદાર અને સેકન્ડ ક્લાસ મેજીસ્ટ્રેટ હતા, તેઓ કુટુંબ વત્સલ હતા અને સર્વે કુટુંબ સાથે રહેતા હતા. હું પણ મારા કુટુંબનાં માણસો સાથે ખેરાળુમાં હતો. મે. વહીવટદાર સાહેબ કોલેરાના વ્યાધિથી ઘણા ભય પામતા હતા. તેથી રાત્રિએ પણ દસ અગીયાર વાગતા સુધી મને અને બીજા મિત્રોને ઘેર જવા દેતા નહોતા અને વાતચીત અને ખીજી ગમતમાં વખત કાઢતા હતા. સંવત ૧૯૪૪ ના વૈશાખ વદી ૧૪ ને શુક્રવાર તા. ૮ જુન સન ૧૮૮૮ ના રોજ રાત્રિના અગીયાર વાગે હું મારા મકાને આવ્યો હતો. ઉનાળાના ગરમીના દિવસો હોવાથી મકાનના ચોગાનમાં સુવાનો પલંગ હતો, તેમાં સુવા જતાં ખાટલામાં સુઇ રહેલા મહાદેવપ્રસાદને ઉલટી થએલી માલૂમ પડી હતી. તે વખતે તેમની ઉમર બે વર્ષની હતી તેથી તેમને ખાટલામાંથી લઇ બીજે સુવારતાં કોલેરાના ઝાડા ને ઉલટીઓ થવા માંડી. રાત્રિનો વખત, દરદીઓ મહેલ્લામાં પણ વ્યાધિથી પિડાતા ને મરણ થતાં હોવાથી મન ઉપર ભયની અસરનો ધક્કો લાગ્યો, તેમને ઉપરા છાપરી દવાઓ આપવા માંડી પરંતુ ભયને લીધે મને અને મારા કુટુંબને પણ બે ત્રણ વાર ઝાડે ફરવા જવું પડયું હતું, પરંતુ તત્કાળ ઝાડો બંધ કરવાની દવા લેવાથી ફરી જવું પડયું નહોતું. મહાદેવપ્રસાદને પણ લગભગ બે વાગે આરામ થયો હતો. ત્યાર બાદ ચાર દિવસ પછી હું સુદાસણે ગયો, ત્યાં કોલેરાનું જોર ઘણું હતું. ઝાડાના દર્દથી શરીર બગડેલું હતું. એટલે ઉપર જણાવેલી તારીખથી મને ઝાડાનું દર્દ લાગુ પડયું હતું.

"સંવત ૧૯:૬ ના મહા વદી ૧૧ વાર શની તા. ૧૫ ફેબ્રુવારી સને ૧૮૯૦" ના દિવસે લખેલી નિસનોંધમાંથી ઉતારો નીચે પ્રમાણે છેઃ-

"સંવત ૧૯૪૪ ની સાલના વૈશાખ માસમાં ખેરાળુ કસ્બામાં કોલેરાનો રોગ ભયંકર શરૂ થએલો તે વખતે ઘણાજ માણસો થોડા વખતમાં અને એકજ ઘરમાં ગુજરી ગએલાં હતાં. આ સપાટામાં એક વાણીયણના ત્રણ છોકરા અને એક છોકરાની વહુ અને ડોશી હયાત હતાં. પ્રથમ મોટા છોકરાને, પછી વચલાને અને છેવટે ત્રીજા છોકરાને એમ અનુક્રમે કોલેરા થતાં મરી ગયા. ને છેવટ ડોશી પણ ગુજરી ગઇ અને છોકરાની વહુને કોલેરા થયું છતાં તેટલીજ માત્ર બચી. આ બનાવ બે દિવસમાં પૂર્ણ થયા બાદ આવા ભયંકર વખતમાં બીજાં પણ મરણ થયાં હતાં. આવા પ્રસંગમાં ચી. મહાદેવપ્રસાદને કોલેરા થએલું ઘણી મશીબતથી મટયું. આવા મર્ણના દેખાવની અસર અને ભય મનમાં ઉત્પન્ન થએલો તેમાં થોડા વખતમાં અતિસારનું દર્દ થયું અને તેના ઉપર ઘણા પ્રકારની દવાઓ કરી પરંતુ તે વખતે કોલેરા લાગુ હતું તેથી ભયની અસર મન ઉપરથી તદ્દન ગયા સિવાય એ રોગ દૂર થયો નહિ; અને ઔષધ ઉપચાર ઘણા કર્યા, પરંતુ તેથી કંઇ પણ ફાયદો થયો નહીં. પરંતુ પરિણામ એ થયો કે એ રોગથી શરીર દિનપરદિન ક્ષિણ થઇ ગળવા લાગ્યું. અને તદ્દન અશક્તિ આવતી ગઇ. ઝાડો એવો ભયંકર નહોતો કે આવી સ્થિતિએ શરીરને પહોંચાડે પરંતુ એ કોલેરાની અસર એવી થઇ ગઈ કે દુનિયા ખોટી છે, અમુક મુદ્દત સુધી જીવીશું, એ કલ્પના મિથ્યા છે. આવા ભયંકર રોગથી સેંકડો માણસો ગુજરી જાય છે તો આપણે જીવવાની આશા રાખવી એ કેટલું બેવકુફી ભરેલું છે. આવા વિચારો સીમા વગરના આવવા લાગ્યા. તે એટલે સુધી કે કોઈ માણસની વાત ગમે નહિ, સંસારમાં ચિત્ત લાગે નહિ, આનંદનો અસર જરા પણ મન ઉપર થાય નહિ......આ દુનિયા મિથ્યા છતાં લોકોને કેમ સત્ય ભાસતી હશે, અને ક્ષણિક સુખને માટે કેમ આનંદ પામતા હશે? વાંચવા ઉપર, ખાવાપીવા ઉપર અને કામકાજ ઉપર બીલકુલ દીલ લાગે નહિ, અને કેવળ વૈરાગમય મન થઈ ગયું. બેશક આવા વિચાર અને સ્થિતિ લાંબા વખત સુધી ચાલી હોત તો શરીરને હાનિકારક થાત. પરંતુ વાત એવી હતી કે તે બીજાને કહેવાય નહિ. આવા વિચારથી નિવૃત્ત થવાને ટીકાવાળી ભગવદ્ગીતા મંગાવી વાંચવા માંડી તેથી પણ જોઇતી અસર થઇ નહિ. છેવટે થોડા વખતમાં એટલે આજથી સુમારે દશ માસ ઉપર વડોદરે જવું થએલું તે વખતમાં ત્યાં યોગવાસિષ્ટ રામાયણનું ભાષાન્તર વેદધર્મ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થતું જોવામાં આવ્યું. તેમાં મનના નિગ્રહનો જે બોધ જોવામાં આવ્યો તેથી મન ઉપર કંઇક ફેરફાર થતો જણાયો. આથી તે વિષય વાંચવા તરફ મન આકર્ષાયું. અને શરૂથી નીકળતા અંકો મંગાવ્યા, અને તે વાંચવા માંડયા, તેથી મન ઉપરની અસર કમી થવા માંડી અને ઝાડાની સંખ્યા પણ કમી થઇ; પરંતુ દીર્ઘકાળ સુધી મન ઉપર રહેલી અસરે ઘર કર્યું છે, તેથી પ્રસંગોપાત આ દુનિયામાં દશ્યમાન થતા પદાર્થો મિથ્યા છે, અને જન્મેલાને મર્ણ અને મરેલાને જન્મ એ નિશ્ચય છે એવા વિચારો આવે છે વિગેરે.

"મીતી અસાડ વદી ૧૧ ગુરૂવાર સંવત ૧૯૫૧ તા. ૧૮ જુલાઇ સને ૧૮૯૫ ને દિવસે નીચે પ્રમાણે લખ્યું હતું.

આજ રોજ કોલેરાની અસર સવારથી થઇ હતી. પરંતુ ઉપરાછાપરી દવાઓ લેવાથી મટી ગયું હતું. માણસનો દેહ ક્ષણભંગુર છે ને ઘડી પછી શું થશે તેની ખબર કોઇને હોતી નથી એ વાત ખરી જણાય છે. ખેરાળુમાં કોલેરાના જોરથી દર્દીના પ્રાણ આઠદશ કલાકમાં જતા હતા. તેથી ભય પ્રાપ્ત થાય એ સાહસીક છે. બીજી હકીકત નથી. મુકામ ખેરાળુ."

જો કે લાંબો કાળ અતિસાર રહ્યો હતો તોપણ તેથી શરીરમાં અશક્તિ કે ગ્લાનિ જણાત
ાતી, તેમ ધંધાનું કામકાજ કરવા હરકત પણ પડતી નહોતી. અને ભાતભાતની દવાઓ થા
ખવાથી શરીર જેવુંને તેવુંજ હતું; પરંતુ આ દર્દ જડમૂળથી કેમ જાય તે સારૂ વારંવાર વિચા
તો હતો. છેવટ એવો નિશ્ચય થયો કે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનાર લોકોનાં જન્મચરિત્ર વાંચવાં. આ નિશ્ચ
ાણે જનરલ જ્યૉર્જ વૉશિંગ્ટન વગેરેનાં જન્મચરિત્ર વાંચ્યાં. તેમાંથી સાર એ જણાયો કે પ્રાતઃક
ાં વહેલા ઉઠવું અને બહાર ફરવા જઈ ખુલ્લી હવા અને કસરતનો લાભ લેવો.

"મીતી મહા વદી ૧ શુક્રવાર સંવત ૧૯૫૩ તા. ૧૮ ફેબ્રુવારી સને ૧૮૯૭.

આજ રોજથી પ્રાતઃકાળમાં તારાસ્નાન કરવાનો અને દેવરામગોરની વાડીમાં શ્રી મહાકાળેશ્વ
હાદેવ જઇ દર્શન કરવાનો અને પૂજન કરવા નિશ્ચય રાખ્યો છે. આ નિશ્ચય કેટલે દરજ્જે પા
ડે છે, એ જો કે શંકરને આધીન છે તોપણ જો એ નિયમ પ્રમાણે વર્તન થાય તો ઘણું સંતો
રેલું કામ થાય. સિવાય હકીકત નથી. મુકામ ખેરાળુ"

"ફાગણ વદી ૧ વાર શુક્રવાર સંવત ૧૯૫૩ તા. ૧૯ માર્ચ સને ૧૮૯૭.

સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવાથી અને ફરવાની કસરત કરવાથી નીરોગપણું, અને શરીરબળ વધે છે
મને બુદ્ધિ તથા વૃત્તિ નિર્મળ અને તિવ્ર થાય છે. મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. આ અનુભવ તા. ૧
બ્રુવારી સને ૧૮૯૭ થી પ્રાતઃસ્નાનનો નિયમ રાખવાથી થએલો છે. એટલુંજ નહીં પણ દિવસે
મને રાત્રે ખાધેલો ખોરાક હજમ ન થતાં ઘણા ઝાડા થઇ નિકળતો હતો અને તે ઝાડો પણ
અપક્વ અને પાતળો થતો હતો તે પણ આ નિયમથી બંધ થઇ બે વખત જવું પડે છે. અન્નમાં
ીઠાશ લાગે છે, અને ખોરાક સારો હઝમ થાય છે, વગેરે અનેક ફાયદા જણાય છે."

"ચૈત્ર સુદી ૧૨ વાર બુધ સંવત ૧૯૫૩ તા. ૧૪ એપ્રીલ સને ૧૮૯૭.

પ્રાતઃસ્નાનના નિયમથી અને સવારમાં શ્રી મહાકાળેશ્વરની પૂજા કરવા જવાના નિયમથી
ઘણોજ ફાયદો જણાય છે. આજે બે માસમાં પાંચ દિવસ બાકી છે. જ્યારથી આ નિયમ શરૂ
ર્યો ત્યારથી ઝાડાનું દર્દ તદન નાબુદ થએલું છે. એટલે આ નિયમ શરૂ કર્યો ત્યારથી તે આજ
સુધીમાં ઝાડો બંધ કરવાની દવા લેવાની જરૂર પડી નથી. ખોરાકનું પ્રાતઃકાળની ચાલવાની કસરતથી
સારી રીતે પાચન થાય છે. પ્રથમ કરતાં ખોરાક વધારે ખવાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ ભારે
ખોરાક ખાધા પછી અને કેટલાક રેચક ગુણવાળા ખોરાક ખાધાથી રેચ લાગતો હતો તેવાં શાક
ખાધા પછી પણ તે હઝમ થઇ જાય છે. અને કોઈ વખતે વગર પચેલું માલુમ પડે તો જરા
પલ્લાપર જવાથી ખોરાક પચી જાય છે. આ પ્રમાણે અમૂલ્ય ફાયદા જણાવા લાગ્યા છે. બાલ્યા-
વસ્થામાં જે વખતે ફરવાહરવા વગેરેની કસરત થતી તે વખતે અન્નમાં જે જાતની મીઠાશ અને
રૂચિ લાગતી હતી તે રૂચિ આજે કેટલાંક વર્ષો થયાં જતી રહી હતી. અને સારી જાતના ચોખા
ખાતાં પણ આગળના અનાજમાં જે મીઠાશ માલુમ પડતી હતી તે મીઠાશ અન્નમાં છેજ નહિ એવા
વિચાર ઘણી વખતે આવતા હતા તે વાત હાલના પ્રયોગથી નાબુદ થઇ છે. જે અનાજ આપણે
ખાતા હતા તેજ અનાજ હાલ ખાવામાં આવે છે તોપણ તેની મીઠાશ અને રૂચિમાં ઘણો ફેર
લાગે છે. આ પ્રમાણે હાલ તુરત ફાયદા માલુમ પડવા લાગ્યા છે."

સંવત ૧૯૪૪ ના વૈશાખ વદી ૧૪ થી જે ઝાડા મને થતા હતા તેને માટે ઘણી દવાઓ
કરી છતાં તેથી બીલકુલ અસર થયો નહોતો તેમજ માનસિક વિચારો બદલાવાથી પણ જે ફાયદો

જણાયો નહોતો તેવો અમૂલ્ય લાભ મને પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી સ્નાન કરવાથી અને દરરોજ હું મારા મકાનેથી લગભગ એક માઇલ ઉપર આવેલા દેવરામ ગોરની વાડીના શ્રી મહાકાળેશ્વર મહાદેવ પૂજન માટે જતો તેથી થયો. તે સ્થળ નદીના કિનારા ઉપર એક રમણીય ઝાડોની ઘટામાં આવેલું હતું. નદીનો કિનારો ને ચારે દિશાઓ ખુલ્લી હોવાથી ત્યાં રમણીય આનંદ લાગતો હતો. કેટલીક વખતે તો હું તે સ્થળે કલાક દોઢ કલાક રાત્રિ હોય તે વખતે પહોંચતો હતો. પૂજન કરી નદીના કિનારા ઉપર ફરવાથી મને વધારે આનંદ લાગતો. આ નિયમથી મારા શરીરની પ્રકૃતિમાં ઘણા ફેરફાર થયા હતા. અતિસાર ને સંગ્રહણીથી પિડાતા દર્દીઓ જે મારી પાસે આવતા તેમને વિશ્વાસ આવવા માટે હું દવાઓ આપતો પણ તે સાથે ઉપરનો મારો અનુભવી પ્રયોગ પણ બતાવતો. અને પ્રયોગનું ધર્મ સાથે જોડાણ કરવાથી લોકોને સારો આરામ થતો.

મારા અનુભવમાં આવેલી હકીકત મેં મુકેલી છે. નિર્બળ પ્રકૃતિના અને અજીર્ણ જેવા વ્યાધિથી પિડાતા દર્દીઓ જો મેં અનુભવેલા નિયમોનું પાલન કરશે તો બેશક તેમને લાભ થયા વિના રહેશે નહિ.

અતિસાર વિષેના હાલના વિચારોમાં મારે કેટલાક ફેરફારો કરવા પડયા છે. અતિસાર થવાનું પ્રથમ કારણ ખોરાકને બરાબર ચાવ્યા વગર હોજરીમાં જવા દેવો તે છે. આ ઉપરાંત બીજું કારણ જમતી વખતે બહુ પ્રવાહીઓ પેટમાં દાખલ કરવા તે છે. આપણો ખોરાક પાચન કરનાર કાંઈ અગ્નિ પેટમાં ભડભડ બળ્યા કરતો નથી, પરંતુ અમુક અમુક પાચક રસો છે, જે રસો ખોરાકને પચાવે છે. તે એવી રીતે કે જેમ ગંધકના તેજાબમાં કોઈ ધાતુનો કટકો નાંખ્યો હોય તોપણ તે ઓગળી જાય છે, તેવી રીતે પેલા પાચક રસોમાં ખોરાક ઓગળી જઇને પછી ચૂસાઇ જઈ તેનું રક્ત બને છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે જો ઍસીડમાં ધાતુનો બારીક ભૂકો નાંખ્યો હોય તો તેને ઓગળી જતાં જેટલો સમય લાગે તેના કરતાં મોટા મોટા કટકા નાંખ્યા હોય તો ઘણોજ વધારે વખત લાગે, તેવીજ રીતે બરાબર ચાવ્યા વગર ગળી જવાયલો ખોરાક પચતાં ઘણોજ વધારે સમય લાગવાથી ખોરાક પેટમાં કહોવા લાગે છે, અને અતિસાર થાય છે. વળી જો ઍસીડમાં પાણી ખૂબ રેડીને તેને 'ડાઈલ્યુટ' કર્યો હોય તો ધાતુને ઓગાળવાનું કામ તે બહુજ મંદ રીતે અને જુજ પ્રમાણમાં કરી શકે છે. આવીજ રીતે જમતી વખતે બહુ પ્રવાહીઓ પેટમાં જવાથી પાચકરસો ડાઈલ્યુટ થઇ જવાથી તેમની પાચન કરવાની શક્તિ બહુ મંદ થઇ જાય છે. બળવાન જઠરવાળાઓ તો આ નિયમનો ભંગ કરે તો કેટલોક સમય તેમને દેખીતો ગેરલાભ જણાતો નથી. પરંતુ નિર્બળ જઠર વાળાએ તો જમતી વખતે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાનો અને ખોરાક જેમ બને તેમ કોરો ખાવાની સાવધાનતા સેવવી જોઇએ. ગમે તેવો સખ્ત અતિસાર નીચેના કુદરતી ઉપાયથી મટાડી શકાશે.

આખો દિવસ મમરા, પુંવા, અને છોલેલાં સક્કરચન સિવાય કાંઇજ ખાવું નહિ. અને પાણી જેમ બને તેમ કમતી પીવું. અને ફક્ત એકલા પેડુને ઠંડા પાણીથી બહુજ શીતળ રાખ્યાં કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી એક બે દિવસમાંજ ચમત્કારિક લાભ જણાશે. પછી ધીરે ધીરે ખોરાકમાં બાજરી વગેરેની રોટલી અને સાથે ગોળ કે એવો કોઇ ગળપણવાળો પદાર્થ લેવો છતાં પેટમાં કોઇ પણ ગરમ કરેલો ઉનો ઉનો પદાર્થ અથવા મીઠું, મરી, મરચાં, વગેરે કોઈ મસાલો લેવો નહિ. દરેક પદાર્થ ઠંડો થયા પછીજ પેટમાં જવા દેવો. ગરમ ગરમ દુધ પણ ન પીવું. આ નિયમોનું પાલન કરવાથી થોડાજ દિવસોમાં સખ્તમાં સખ્ત અતિસાર મટી જાય છે. આ કુદરતી ઉપાય બહુજ અકસીર છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] ઑગસ્ટ, ૧૯૧૨. [અંક ૮ મો.

What We May Learn from the Passing of the Great.

BY DR. CHARLES E. PAGE, M. D.

To thinking men and women, some examples of "regular" medical practice are as appalling as they are absurd, from that given to the poor hospital patient all the way up to multi-millionaire Gates, who recently passed away in Paris. When his over-taxed heart needed rest, and was getting it by means of beating slowly and feebly, his physicians employed strychnine in doses small enough not to kill him outright, to make his weak heart beat faster because of the added load, a treatment as vicious as it is common and well-meant, and which finally ended the patient's life. Mr. Gates and every such patient ought *to have been allowed to die a natural death*, or to get well by means of natural and helpful treatment. Could he have had this from the onset of his attack, he would in all probability have recovered and have been about his business days ago. The fact that he had vitality enough to withstand the poisoning treatment as long

as he did is proof enough of this to the mind of every bed-rock student of physiology and hygiene. Day after day we were informed that his heart "responded to the treatment!" The following from my article in the New York *Medical Times*, for January, 1911, on "What Constitutes a Specialist" further elucidates the question of the prevailing drug treatment for the sick and its tendency to prevent recovery.

"The heart of Tolstoi has ceased to beat; 'two of the leading heart specialists of Moscow' put a slop to it: 'His heart succumbed shortly after he had issued from under the influence of an injected stimulant,' says the account concerning the death cf the great Russian. Even at the advanced age of 82, a man has a right to die a natural death unless he be convicted of some heinous crime and sentenced according to law. Neither Tolstoi, at 82, nor Leo XIII, at 90–old, can be said to have died a natural death, in view of the potent drug-treatment employed in both cases. The weak, feebly-beating heart of a sick man is like unto the weak, over-taxed housewife; both need the utmost rest instead of being given more work. The injection of stimulants for the weak heart is analogous to lashing the back of an exhausted washer–woman to drive her back to the washtub.

"In the late Pope's case, on the last day of Nature's fight against fearful odds—not of the patient's age, but of the treatment—Dr. Lapponi said, 'He is beeing kept alive by stimulants!' God help the poor–devil laity in face of such ignorance among so–called eminent practioners! No life has ever been prolonged by even the fraction of a second of time by any potent drug–poison, whether or no it be described as a stimulant. On the contrary, every such procedure is properly regarded as 'kicking a man down.' Dr. Lapponi added: 'During the last twenty–three hours; His Holiness has had two injections of camphorated oil, three of caffeine and two of salt water, besides drinking stimulants!' The healthiest jungle–tiger would have succumbed to such brutal treatment. It is because such treatment is 'regular' and long-prevailing that such methods as Christian Science, so-called, and other faith–cures have acquired such vogue. They do not *poison* their patients; hence, many of their patrons get well, or about again, in spite of little or no aid from the 'treatment'!"

At the present time (Autumn, 1911), the daily bulletin from Oxford, N. H., reads as follows:

"The condition of Judge Richardson of the Massachusetts Superior Court, who is critically ill at his summer home here, remains much the same. Very slight hope is held out for his recovery, and the only thought now of his attending physicians is to make his illness more bearable. Dr. G. M. Garland, of Boston, was in consultation with Dr. W. M. Barnes, and opiates were administered to relieve the severe pain. His waning strength is being supported with stimulants."

In view of the foregoing, is there anything strange in the numerous cases of sick people said to be past hope of recovery, but who strangely get well when medical men cease their attendance, patients, who are said to have been cured by Christian Science, perhaps? In all such cases the simple fact is that they began to recuperate on leaving off drugs.

Sir Frederick Treves, one of the most eminent surgeons in England, and physician to the late King Edward, is by no means a "Christian Scientist" in the ordinary sense of the term; but here is what he said in an address before a scientific association: "*I look forward to the time when the people will give up the extraordinary habit of taking medicine when they are sick.*" About all physicians of Sir Frederick's calibre hold like convictions. Nevertheless, all of our medical colleges are teaching their students to treat the sick as Judge Richardson and the present Pope are being treated. As for therapeutic fasting, a most precious and potent procedure for aborting every acute disease; hydropathy, with its innumerable procedures in the rational, physiologic treatment for both chronic and acute diseases; massage, etc., practically this sort of thing is altogether ignored.

In an article on "The Curative Treatment of Pneumonia; With Points on Hydrotherapy and Therapeutic Fasting in Fevers" (*Medical Record*, December 23, 1905), by the present writer, the following paragraph is appropriate in this connection:

In the disenssion following the reading of an essay on "Hydrotherapy: Its Scientific Basis," by Professor Putnam, of Hardvard University, recently, Dr. Coggeshall insisted that "it is disgraceful

that students should be allowed to graduate from our medical schools with practially no systematic teachings in regard to nonmedicinal therapeutics," and Dr. Rogers remarked, jocosely, that "medical colleges ought to cease to graduate men who don't know the difference between a Scotch douche and a hot Scotch." Kussmaul was quoted as fellows: " Of hydropathy the average physician knows almost nothing. Here is a great gap in the education of our physicians; here is the real cause of their inability to cope with the empirics for the favour of the public. " Professor Crede of Leipsig, remarks that. " If physicians were better versed in these branches, the quacks would be greatly curtailed, " which is only another way of saying that many quacrs are more efficient in practice than the average practioner.

No greater folly can well be conceived than feeding any patient critically sick with any accute disease, during the progress of the disease, since all the energies of the vital organism are fully engaged in its efforts to " throw off " the disease by eliminating the disease-producing matters, or, so to say, its efforts to recover " that just balance which we call health. " In every such crisis the functions of digestion and assimilation cease for the time being, and for a time all food, save water, is ingested for putrescence and blood-poisoning, and to add terribly to the diseased condition.

The disastrous effects of forced feeding have been vividly portrayed by the late Dr. William Jenner. Twenty years ago Sir William Jenner, in an address before the Midland Medical Society, of Birmingham, England, referring to the vicious effects of forced feeding said: " I have seen the patient restless, sleepless, his temperature raised several degrees above what it had previously been, vomit, eject a quantity of curd, and at once the restlessness cease, the temperature fall, the skin become moist, and the patient drop into a quiet sleep. All the threatening symptoms vanish with the ejection of the offending material. Or the undigested curds may accumulate in the bowel, inducing flatulent distention, pain, restlessness and increased febrile disturbance. Under these circumstances I have seen an enema bring away a large vesselful of offensive, sour, undigested curds. Or, again, the undigested curds may themselves (and this has not been an uncommon consequence of milk diet in my experience) irritate the bowels, and produce, keep up, or greatly increase diarrhoea."

Hippocrates was a wonderfully wise man, and one of the wisest things he ever said, as it seems to me, was that it is best to withhold food during the progress of all fevers; and therapeutic fasting has from his day to ours been the sheet-anchor of every expert sick-room dietist in all acute diseases.

What, then, can we think of the wisdom of the Pope's doctors in employing forced-feeding in the case of their feverish, gouty, rheumatic patient who has no appetite, as though nourishment and strength from food were simply a question of swallowing, rather than of digestion and assimilation! A report from Rome during his illness assures us that "during the day he ate the yolks of three eggs and two bowls of chicken broth, and drank a pint of sterilized milk!" Compare this with the experience of Dr. Casey A. Wood, a prominent Chicago physician, who, in a contribution to a medical journal, reported the cure of forty-seven cases of severe rheumatic arthritis in hospital and private practice by means of fasting, meaning absolute abstention from all food, for from four to twelve days. This happened more than twenty years ago when Dr. Wood was a professor in the medical department of the University of Montreal, Canada, and in a communication to the present writer a couple of years ago, he assured him that this had been his invariable rule in all acute diseases, which, of course, means that the results have been eminently satisfactory, as they certainly have in my own practice during the past quarter century of very busy professional work.

Dr. Frederick P. Henry has declared ("System of Practical Therapeutics," Hare) that during the progress and at the height of fever, water is the only nutriment we have. He says: "The blood is of a dark, blackish-red color, and is generally obtained by needle puncture of the finger with more than ordinary difficulty," indicating conclusively a deficiency of water. But shall we not nourish the fever patient? Assuredly, yes; but, as Dr. Henry remarks, "the question of nourishment is a relative one, depending upon the immediate wants of the system. To a person perishing from thirst, nothing is so nutritious as water. The strongest argument for the cold-bath treatment in typhoid fever is that it prevents tissue degenerations, especially of the heart, which are generally ascribed to long-continued drought.

We do not attribute the dessication and decay of vegetables during the torrid heat of summer so much to the presence of heat as to the absence of water, and the facts with reference. to our own tissues during the heated term of a fever are precisely analogous. In a word, our bodies, in health, are more fluid that solid, and cannot perform their functions unless this fluidity is maintained."

When convelescence is fully established and the condition of the stomach such as to indicate the possible degestion of food, and the patient normally hungry, the time has come when food will prove a nutriment instead of a drug. The fasting patient will shortly have no movement of the bowels; there is a normal closure, so to say, under these conditions. There is never any occasion for purging in these cases, and we may well take to heart the dictum of Hippocrates that "physic is the hardest medicine for the system to withstand." After a few days of feeding, the patient out of bed and exercising, the bowels will get in condition for a natural movement. The diet should be plain and frugal. Until this condition has been reached there is usually no appetite and there is often a feeling of disgust for food. To compel such a patient to take food, or to tempt the appetite with palate-tickling dishes, or to employ "tonics" to excite a fictitions appetency, all this sort of thing is a play for prolonged illness and a heavy mortality.

Reducing fever directly by means of drugs has been fitly characterized by Dr. Simon Baruch, as follows: "The chief advantage of antipyretics seems to be that their use enables the fever patient to *die with a fairly normal temperature.*" Thus is the doctor the ally of the disease. The vitality of the patient goes down with the temperature when influenced by antipyretic drugs.

The same principle applies throughout the entire list of potent drugs employed for the suppression of symptoms, as, for example, *caffeine* for the Pope when his heart was weak (and so, he is "better" one day, and worse the next, and likely to die); strychnine for Mr. Gates, whose heart "responded to the treatment," as we were informed from day to day; digitalis, the favorite "heart remedy"; morphine for pain, analogous to "muffling the alarm-bells during a conflagration," as the late Dr. Felix Oswald so aptly described it; and

so on all along the line. Do we need to look further for an explanation for the rise of "Christian Science" and the various faith-cures? Verily, "absent treatment," meaning with me in this instance the absence of doctors and drugs, would have prolonged the lives of Leo. XIII, Tolstoi, Gates and scores of other good and eminent men whose names we can recall and who passed away by the same route; and it would give Pope Pius a fair chance for his life. But, could these good men have had really helpful, natural treatment from the outset of their illness it is altogether probable that they might have been restored to health.

Let us understand the fact in all its significance that sickness is simply Nature's, or to say the animal organism's call-down for disease-producing living habits, and short of extreme old age, practically all persons who are thus "called down" will recover if properly treated. And, moreover, old age is a relative term, some individuals being "older" at forty than others at eighty. "While there is life there is hope," and this, especially, if the sick have help instead of sand-bagging! —*Physical Culture.*

સાંપ્રતકાળમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ.

લેખક:-તંત્રી.

વીસમી સદીના સુધારાની અસર આપણી સંસારીક અને વ્યવહારીક બાબતો ઉપર થઈ છે તેના કરતાં આપણા દરરોજના ખાનપાન ઉપર તો જોઇએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં થઈ છે. શાસ્ત્રકારો કહે છે કે:—

अतिदर्पे हता लङ्का अतिमाने च कौरवाः ।
अतिदाने बलिर्बद्धः सर्व मत्यन्त गर्हितम् ॥
अतिदानाद्बलिर्बद्धो ह्यतिमानात्सुयोधनः ।
विनष्टो रावणो लौल्यादति सर्वत्र वर्जयेत् ॥

અર્થાત: રાવણે ઘણો ગર્વ રાખ્યો ત્યારે તેની લંકા નાશ પામી; કૌરવોએ ઘણું અભિમાન રાખ્યું તો તે નાશ પામ્યા, ઘણું દાન આપવાથી બળીરાજા બંધાયો માટે જે અત્યંત છે તે નિંધ છે. અથવા તો બીજા શ્લોકમાં પણ કહ્યું છે કે ઘણું દાન કરવાથી બળીરાજા બંધાયો, અતિશય અભિમાન રાખવાથી દુર્યોધન બંધાયો; અને અતિશય ગર્વથી રાવણનો નાશ થયો, માટે સર્વદા અતિપણાનો ત્યાગ કરવો એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે.

આપણા ખાનપાનનો સુધારો પણ હદબહાર જવાથી તેનું પરિણામ રોગ, દુઃખ અને અલ્પાયુષજ છે. સૃષ્ટિના આરંભકાળમાં મનુષ્યોનો ખોરાક ફળોનોજ હતો. તે પછી કંદમૂળો શોધી કઢાયાં અને પછી અનેક જાતના અનાજોની શોધ થઈ. તેવાં અનાજો કે ફળો શરૂવાતમાં કાચ્યાં ખાતા

અને તે પછી દાંતની મહેનત ઓછી કરવા ખાતી કે રાંધીને ખાવા લાગ્યા. પછી તેમાં ગાયનું દુધ, મહિષીનું દુધ ઇત્યાદિ અને તેનાં દહીં, છાશ અને ઘીથી તેને સ્વાદિષ્ટ કરવા લાગ્યા, પરંતુ એટલેથી ન અટકતાં જીહ્વા ઇન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા અને વધારે ખોરાક કેમ ખવાય તેની શોધ કરી પરિણામે મીઠું, મરચું, આમલી, આમચુર, મરી, હીંગ, રાઇ ઇત્યાદિ અનેક જાતના મસાલાઓ શોધી કાઢ્યા. વળી ખોરાકને મિષ્ટ કરવા ગોળ, ખાંડ સાકર ઇત્યાદિ બનાવવા લાગ્યા અને અનેક જાતનાં પકવાનોની શોધ થઇ. અને બાસુદી, શીખંડ, દુધપાક જેવાં અનેક જાતના પેયપદાર્થો પણ બનાવ્યા. આથી દાંતની મહેનત ઓછી થઇ અને ખોરાક પણ વધારે ખાવાની અનુકુળતા થઇ. આજથી પાંત્રીસ કે ચાળીસ વર્ષ ઉપર આપણો ખોરાક ઘણો સાદો હતો. તંત્રીને પાકુ યાદ છે કે અમો નાનમાં જમવા જતા તેમાં જમણમાં લાડુ, કે કંસાર કે દુધપાકજ કરવામાં આવતાં, અને તેવા જમણ સાથે માત્ર એક કે વધારેમાં વધારે બે શાક કરવામાં આવતાં. અત્યારે સારા જ્ઞાતિ ભોજનમાં સંખ્યાબંધ શાક, ચટણીઓ, રાઇતાં, ચટાકાં, ભાતભાતનાં અથાણાં, ભજીયાં ઇત્યાદિ થાય છે. અને માણસો હદ બહારનું પેટ તસતસ થતાં સુધી ખાય છે. આટલેથી સુધારો અટક્યો નથી. ચ્હા, કૉફી, કોકો, સોડા, લેમોનેડ, ભાંગ અને શરબતો જેવા અનેક જાતના પેયપદાર્થો પણ વપરાવા લાગ્યા છે. ગામેગામ ને ઠામેઠામ ચ્હા, કૉફી, બીસકીટનાં વિશ્રાન્તિગૃહો થતાં જાય છે. દારૂની કે ચ્હા, કૉફીની દુકાનની સામે શેવ, ભજીયાં, ગંઠીયા, ચેવડા, વગેરેની દુકાનો જોડાયલી હોય છે. [illegible] કે મનુષ્યો સાંપ્રતકાળમાં જીહ્વાઇન્દ્રિયના ગુલામ બની ગયા છે. કનિષ્ટ વર્ગના લોકો તો આવાં [illegible] કે દુકાનોમાંથી ખાનપાન લે છે, પરંતુ મધ્યમ અને ઉત્તમવર્ગના મનુષ્યોને તો તેમ [illegible]થી તેઓને ત્યાં સવારમાં ચ્હા, કૉફી, દુધ વગેરે પીતાં કરતાં આઠ વાગે છે. [illegible] સ્વાદિષ્ટ ભોજન કરવામાં અગીઆર બાર વાગે છે. પુરૂષોને જમાડયા [illegible], ફરીને [illegible] બે વાગે છે, એટલામાં પાછા [illegible] છે. અને તે [illegible] આઠ નવ વાગે છે. એટલે સ્ત્રીઓનું [illegible]રી જમાડવામાંજ વ્યતિત થાય છે. ઉત્તમ જાતનાં નીતિનાં [illegible] કે નીતિનું જ્ઞાન આપવાનો વખત તેમને બીલકુલ [illegible] પહોંચે તેટલો ખોરાક ખાઇ જાય છે. અને [illegible]રે, અને અલ્પાયુષ્યી થઇ ગયા છે. જ્યાં સુધી [illegible]ધિ અને અકાળીક મરણથી મુક્ત થશે નહિ. [illegible] કરવાનો છે વગેરે આશયમાં ડૉ. [illegible]કે) એમણે યુરોપ અમે- [illegible] મીમાંસા" ઉપરનો ગ્રંથ. [illegible] આહાર લેવા ખર્ચમાં [illegible] અને તેને ભોગ- [illegible] નહિ પણ માણસો [illegible] ખાનપાન તૈયાર કર- [illegible] વર્ગના પ્રથમ અંકમાં આ- [illegible]

[illegible] સુમનમાં માટે, આ [illegible] મુકેલ છે!

th
th
a
no
un
th
th
Al
th
shoul[illegible]
there is usual[illegible]
for food. To comp[illegible]
appetite with palate-tick[illegible]
a fictitions appetency, all [illegible]
illness and a heavy mortality.

Reducing fever directly by [illegible] racterized by Dr. Simon Baruch, [illegible] of antipyretics seems to be that their us[illegible] to *die with a fairly normal temperature.* [illegible] ally of the disease. The vitality of the pat[illegible] temperature when influenced by antipyretic drug[illegible]

The same principle applies throughout the entire [illegible] drugs employed for the suppression of symptoms, as, [illegible] *caffeine* for the Pope when his heart was weak (and so, he [illegible] one day, and worse the next, and likely to die); strychnin[illegible] Gates, whose heart "responded to the treatment," as we [illegible] formed from day to day; digitalis, the favorite "heart reme[illegible] phine for pain, analogous to "muffling the alarm-bells du[illegible] flagration," as the late Dr. Felix Oswald so aptly descr[illegible]

શ્રમજીવી શૂદ્ર વર્ગની સ્ત્રીઓના ઘરમાં ઝાઝાં તાંબા પીતળનાં વાસણોનો ખખડાટ નથી. તેમને તે ચ્હુલે ચઢાવવાની, તેમાં ભરવાની, પીરસવાની કે તે માંજવાની ઉપાધી નથી. દાળ કે છાશ અને રોટલો, બહુ તો કાંદાની કચુંબરના વૈભવ સહિત, ખાનાર મજુર વર્ગની સ્ત્રીઓ, ધાતુનાં પાત્રો અને વિવિધ વાનિઓ અને પકવેલાં અન્નોની ઉપાધિથી રહિત હોવાથી તેઓનું ભોજનપ્રકરણ સદ્‌ભાગ્યે બહુજ ટુંકું અને સાદું છે. સવારના સાત વાગે ચ્હુલામાં છાણું મૂકતાં જોત જોતામાં રસોઈ થઇ જાય છે અને નવ વાગતે તો સ્ત્રી, જમાડીને, જમીને, અને પરવારીને, નિશ્ચિંત થઇને તો કદાચ રેંટીઓ કાંતતી કે જોડકાં સીવતી કે, મજુરી કરવા ચાલી ગયલી તમે જોશો ! રાત્રે પણ તેમને રાંધતાં ખાતાં પીતાં અને પતાવતાં માંડ કુલ એક કે દોઢેક કલાક થતો હશે.

હવે જરા મોભ્ભાવાળા દ્વિજ હિંદુનાં કુટુંબમાં જુવો. ખાવા પીવાનું એ નાનું પ્રકરણ ફુલીને મોટો ભાગવતનો દશમસ્કંધજ બનેલો જોશો. મોટાં સાસુજીથી તે નવી નાની વહુ સુધી સઘળાંજ રંડેલાં માંડેલાં બૈરાંઓને તમે મળસ્કામાં જાગે ત્યારથી તે રાતના દશ વાગ્યે થાકીને લોથ પોથ થયલાં ઉંઘતાં ઉંઘતાં તળાઇમાં પડે ત્યાં સુધી તેમને, વચગાળે થોડાજ આંતરા સહિત રાંધવાના કોઇને કોઈ પ્રસંગમાં કે પ્રકરણમાં પડેલાં જોશો. સવારમાં ન્હાનો ઉકાળો ઉકાળવાથી તે રાતના છેલ્લો દેવતા ઓલવવા પર્યંતની પાકશાસ્ત્રની સહસ્રો પ્રક્રિયાઓ તેઓ કરતાં હશે, સવારે દેવદર્શન પણ કરવા જવાને જેમ તેમ ફુરસદ કાઢવા જાય તો, હોલા પર મુકેલી કાંઇ ને કાંઈ ચીજ આવે ત્યારે બળી ગયલી કે શેરીના કુતરાઓ ચાટી ગયલીજ ઘણું કરીને જોવામાં આવે ! કુટુંબ જરા વિસ્તીર્ણ તથા સંયુક્ત હોય, અને સાથે શ્રીમંત ન હોય તેથી ચાકર ન હોય તો તો બિચારી સ્ત્રીઓનો મહદાભોજ નીકળી જાય છે. એમનું રોજનું ટાઇમ ટેબલ તથા પ્રોગ્રામ તપાસીશું—અને તેજ, આખા વનનું, સુવાવડ, માંદગી તથા મરણના અપવાદો બાદ કરતાં કમનસીબે એકસમ એકરસ છે—તો ાશાળના છોકરાઓને બપોરના જે એક કલાક મળે છે તે પણ તેમને મળતો જણાશે નહિ. એ ીઓની નિશાળ તો વળી ત્રણેવાર ચાલે છે. છોકરાઓને સવારની સામાન્ય નિશાળ હોય છે તો પોરની નથી હોતી. પરંતુ સ્ત્રીઓની તો બન્નેવાર ચાલે છે અને નાઇટ સ્કુલમાં પણ તેમને રાતે ા વાગ્યા પર્યંત અધ્યયન કરવું પડે છે. આ કાંઇ અત્યુક્તિ કે હાસ્યરસ નથી. એ શુદ્ધ સત્ય છે.

આ રહ્યું ટાઇમ-ટેબલ, ડાયરી, આખાં જીવનનું ચરિત્ર, જે કહો તેઃ-સવારે ૬ થી ૭, ધાવન, શૌચસ્નાનાદિ; ૭ થી ૭ાા, ન્હા, દેવપૂજાદિ; ચૂલો સળગાવતાં અને સળગીર હોતાં-દરમીઆન ાખ તથા પેટ ભરીને ધૂમાડો ખાતાં—૮; ૮ થી ૧૦, શાક સમારવું, રસોઇનું પાણી ભરવું, તથા ળી રસોઇ તૈયાર કરવી; ૧૦ થી ૧૨ રોટલી વણવી તથા દરમીયાન પીરસવું; ૧૨ થી ૧૨ાા ભોજન; રાા થી બપોરના ૧ાા સુધી એંઠવાડ પાણી; તે પછી ફાટેલાં કપડાંને થીગડાં મારવાનું, સીવવાનું, નાજ વીણવાનું, કપડાં ધોવાનું, ઈ. ઇ. પત્રાળી દડીયા સીવવાનું, કરવાનું, દીવાબત્તીમાં તેલબત્તી વાનું, ઇત્યાદિ ઝીણાં મોટાં અનેક કામો સાંજસુધી કરવાનાં હોય છે. કાંઇ નહિ હોય તો સાસુને સાથે, નણંદને ભોજાઇ સાથે, જેઠાણીને દેરાણી સાથે એમ લડવાનું હોય છે. લડવાનું નથી હોતું ન્યાતમાં પોતાથી પૈસાદારની નિંદા, પોતાથી ગરીબની મશ્કરી અને આખા ગામની કુથલી કની હોય છે ! અને એમનાં જીવનનાં સૌથી સુખી ભાગો તો એજ છે એમ સ્વીકારતાં શરમ છે. કોઇક અનિયમિત વખતે અકસ્માત્ અવકાશ મળતો હશે, તેમજ શઠ સ્ત્રીઓ બીજી પર ઢોળી સઇ પણ રહેતી હશે એ અપવાદો બાદ કરતાં, અમે દોરેલી, સામાન્ય સ્થિતિનાં સંયુક્ત સ્ત્રીનાં રોજનાં જીવનની આ રૂપરેખા સત્યથી વેગળી છે એમ થોડાજ જાણકાર કહી શકશે.

આ સ્થિતિ જેવી તેવી દયામણી નથી. પુરૂષો સ્ત્રીઓને સુખી કરવા નહિ પરંતુ વગર પગારે વેઠે લાવ્યા હોય એવું અનુમાન કરવાની એ તેમની દુઃખદ જીંદગી પરથી ઇચ્છા થાય છે. સ્ત્રીને પણ પુરૂષ જેટલીજ વિશ્રાંતિની આવશ્યકતા છે. અને મજુર વર્ગ પણ હવે આઠથી વધુ કલાક કામ કરવા ના પાડે છે. ઈંગ્લાંડના તમામ કામદાર વર્ગનાં મંડળો તથા 'લેબર પક્ષ' ના એમ. પી. ઓ મજુરો પાસે ૮ થી વધારે કલાક માલીકો ન કરાવી શકે એવી મતલબનો કાયદો સરકારથી ઘડાવવા મથી રહ્યા છે, અને ઘણે અંશે તેઓ ફાવી ચુકયા છે; પરંતુ આપણી હીંદુ સ્ત્રીઓને તો સૂર્યોદયથી તે રાતના ૧૦ ના ટકોરા સુધી રસોડાની શળી પર, સતત ૧૬ કલાક સરેરાસ ચઢેલીજ રહેલી હોય છે! તે દરમીયાન નાસ્તો પાણી તથા પેશાબ પાણીનોજ વખત આરામમાં જાય છે અને તે પણ **સરેરાસજ** સોળ કલાક જો પતિરાજ હજી વધારે શેહાઇખોર હોય, સવાર સાંજ ઉનું ઉનું અને અનેક શાક તરકારીઓ તથા રાયતાં અથાણાં ઉડાવવાના શોખીન હોય, ઘેર રોજ પરોણાઓની આવ જા હોય તો તો સ્ત્રીની કમબખ્તી અને વહીતરાંનો પારજ નથી રહેતો. કેટલાક વળી અવરનવર ચંપીના શોખીન હોય છે, અને તેમને રસોઇ પેઠે ચંપી પણ બાયડીના હાથ શેવાય બીજાના હાથની ગમતી નથી હોતી તો તો બિચારીનો બાર વાગ્યેજ છુટકો! ભૂલ્યેચૂક્યે થાક અને ઉંઘના ભારથી ચંપીમાં કાંઇ કસર થઈ તો તો સામટા બમણા બાર વાગે છે! સ્ત્રીની ચંપી સારી થઇ જાય છે અને એ ઝડપબંધ શિવાયની ચંપીની તે અધિકારિણી નથી. આમ આખા દહાડાનાં, અઢાર કલાકનાં અખંડ વહીતરાં અને પતિસેવાના આ અનુપમ બદલામાં છેલ્લી શાલ પામરી પછીજ માંડ છ કલાકની નિદ્રાની તે અધિકારી થાય છે, અને તે દરમીયાન પણ છોકરૂં રડે કરે તો તેની વ્યવસ્થા કરવા વચમાં વચમાં જાગવાનું! આહને બદલે તેની આગળ એકડો ઉમેરેલા એવા ૧૮ કલાક કામ કરાવવાથી પરિણામ શું આવે છે? એજ કે તેઓ જીવે છે, 'સર્વાઇવ' થાય છે તોપણ તેમની મુખમુદ્રાપરથી તેજ તો હમેશને માટે ચાલ્યું જાય છે, બાંધો તૂટી જાય છે, અને સ્વરૂપહીન, ઠીકરાં જેવી બની જાય છે. સુંદર વસ્ત્રથી બદસુરતી ઢાંકવા છતાં, વસ્ત્ર તેનાથી જુદાં પડી આવે છે અને દુર્બળતા તથા તેજહીનતા ઢંકાવાને બદલે, સ્પષ્ટતર થઈ આવે છે. હીરામોતીનાં ઝવેરાત તથા સોના રૂપાના દાગીના, ઝુલતી કોરો તથા સાડીઓ છતાં તે નાટકોની રાણી જેવીજ હાસ્યજનક રીતે કુરૂપ દેખાય છે. એવા એક પણ કીંમતી શ્રૃંગાર વિના કેવલ સફેદ કપડાંનાં એક માત્ર બ્લાઉઝ અને સ્કર્ટમાં સજ્જ થએલી સામાન્ય કુટુંબની યુરોપીયન નવયુવા કન્યા જ્યારે તેજથી આસપાસનાં સ્થળને પ્રકાશ કરતી હોય છે, અને દીપી નીકળે છે ત્યારે આપણી સ્ત્રીઓ લગ્નાદિ પ્રસંગે સેંકડો અને હજારોના મૂલ્યનાં વસ્ત્ર અને શ્રૃંગારોનાં પરિધાન છતાં દીપતી નથી, તેનું કારણ શું? બાળલગ્ન, અત્યંત પરતંત્રતા આદિ કારણો તો છેજ પણ તે ઉપરાંત એક મુખ્ય કારણ ઉમરાની અંદરનું સખ્ત બિનપીછાનનું ગદ્ધાવહીતરૂં છે તે તેમનાં જીવનની મીઠાશ ચૂસી લે છે. લોહીની તેજીમાં શીક્કાસ આણે છે, અને દુન્યામાં પોતાનો એકડોજ ન હોય એમ પોતાને ગણવાથી આત્મમાનહીન થઈ જાય છે. કુદરતી સ્વરૂપ કરતાં પણ એ ચીજનેજ સ્વરૂપવર્દ્ધક છે. મુખપર તેજી તો તેથીજ છે, તેના અભાવથીજ આપણી સ્ત્રીઓનાં મુખ મ્લાન, નિસ્તેજ, હાસ્યરહિત, ભયસંતપ્ત,–જાણે તાણવાથી પહોળાં થઈ ગઇલિ અથવા અંદરથી સીવીને વાટવાના મુખ જેવાં બાંધી લીધેલાં થઈ ગયેલાં હોય છે. સામાન્ય વર્ગની દ્વિજ સ્ત્રીઓ કરતાં તો શૂદ્ર મજુર વર્ગની સ્ત્રીઓમાં ખાસ સૌંદર્ય નહિ તોપણ મુખનો તેજસ્વી ઉલ્લાસ અને હાસ્ય (જો કે કાંઇક ખારૂં) વિશેષ છે. તેનું કારણ કામ કદાચ વધારે ભારે કરવાનું હોવા છતાં તેઓને તે કામની ચિંતા અને તેના ભયનો ભાર તેમને માથે ઝઝુમતો હોતો નથી તે છે. વડિલોના કે ધણીના

કોપનો ત્રાસ તેમને કંપાવતો હોતો નથી. પોતાનાંજ કામ તરીકે સ્વતંત્ર રીતે તેઓ જે કરે છે તે કરે છે. તેઓને તરવારની ધાર પર નહિ પણ સર્યામ રસ્તે ચાલવાનું હોય છે, અને તેમનું કામ ઝીણું નહિ પણ જાડું હોય છે તેથી ઝાઝું બગડવાનું હોતું નથી. શેર લોટની ફુલકા રોટલી કરવામાં જે શ્રમ પડે છે તે દશ શેર ભારનાં ઢેબરાં ઘડવામાં નથી પડતો ! તેવાં ઘાટઘુમટ કે કુમાશ કશું જોવાનું હોતું નથી. આથી તેઓ કામ આપણાં દ્વિજોનાં બૈરાંઓ કરતાં ઘણું નિશ્ચિંતપણે અને બેધડકન્દમત પેઠે કરે છે. તેનો શ્રમ હાનિકર્તા થઇ પડતો નથી. દ્વિજોની પ્રાચીન ખાનદાનીએ આપણી સામાન્ય વર્ગની સ્ત્રીઓના ચહેરા ઉપરથી તો હાલ રૂખસદજ લીધી છે, અને અભણ બ્રાહ્મણ વર્ગની સ્ત્રીઓ તો છેક જ નિસ્તેજ થઇ ગઇ છે. સખ્ત ગહ્વા વહીતરૂં અને આરામપૂર્વક આનંદની શન્યતા તેમનામાં તો વણિક વર્ગોથી પણ વિશેષ છે. તેમની સ્ત્રીઓનાં કંતાયલાં મેાં અને તેમની લથડતી ચાલ તો કહેવત રૂપ થઇ પડી છે, " આ તો બામણી જેવી લાગે છે " પણ એ તો એક વાણીયણની બીજી વાણીયણ માટેના નિન્દાધ્યાયનું એક પ્રચલીત વાક્ય છે. પણ તેમ કહેનારે વિસ્મરણ કરવું જોઈતું નથી કે, તેઓ પણ તેનાથી ચઢતે બીજેજ પગથીએ છે. સામાન્ય વર્ગની જ માત્ર સ્ત્રીઓ બધીજ ઓછી વત્તી બોકડા જેવી રાંક છે. કેવલ ગુસ્સા અને દ્વેષ વખતેજ તેઓનું કાંઇક સ્વરૂપ પ્રકાશે છે. તમારા જોવામાં નિડર પગલે ચાલતી પણ થોડીજ સ્ત્રીઓ આવી હશે. હંસને બદલે હાસ્યની ચાલ તેમની છે. તટાર તાંટીયા, સીનો જરા ઝડપ, પગનું તાલબંધ ઉપડવું એતો છેજ નહિ. એક ટાંટીયો ક્યાં તો બીજો ક્યાં ? સીધી લીટીમાં પણ તેઓ ચાલી શકતી નથી. એકવાર રસ્તાની આ તો બે મીનીટમાં બીજીજ બાજુએ વગર કારણેજ ચાલતી જોશો ! લથડીયાં ખાતાં, જાણે ટાંટીયા જમીન જોડે ઘસતાં નાને મોટે પગલે, આડા અવળા ચાલવું એ તે કાંઈ ચાલવું છે કે માત્ર હાલવું ? કાઠીયાવાડીઓ ચાલવાને 'હાલો' (ગતિ માત્ર કરવાનો શબ્દ) એ શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે. તે સ્ત્રીઓની ચાલ જોઇનેજ પ્રથમ પ્રયોગમાં આણેલો હોવો જોઇએ !

આ ભાષા કોઈને 'કૉમીક' (હાસ્યરસિક) લાગશે પરંતુ વિષય તો કરૂણારસ પ્રધાનજ છે. આપણે પુરૂષોએજ સ્ત્રીઓની આ અધમ અવસ્થા કરી છે. આપણેજ તેના ઉત્તરદાતા છીએ. તેનું ફળ સ્ત્રીઓ સાથે આપણેજ ચાખીએ છીએ, અને તેનો પશ્ચાતાપ અને તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત આપણનેજ કરવાનું છે. સ્ત્રીઓની સ્વાભાવિક ભલમનસાઇનો દુરૂપયોગ કરીને આપણેજ આપણા હાથપગ જૂદા હોય તેમ તે અવયવોનું માંસ ખાઇને અંતે લૂલા પાંગળા થયા છીએ. સ્ત્રીઓ પાસે હદ ઉપરાંત કામ કરાવીને દ્વિજોએ તેમને પોતાની મનાધિકારી ગુલામડી બનાવી છે. એક માણસ કુંવારો હોય તો પણ તેને જો ઓછામાં ઓછા બે નોકરો, એક રાંધનાર તથા બીજો ઘાટી જોઇએ છે; પરંતુ સ્ત્રી તો એકલી સઘળુંજ કામ અને તે ઉપરાંત કરે છે. " લાઓજી એક એસા નર, પીર, બબરચી,ભીસ્તી, ખર " એમ એક મિત્રે બીજાને લખ્યું. બિચારા ગરીબ બ્રાહ્મણની મશ્કરી સારૂ આ વાર્તા જોડી છે. મિત્ર, ગુરુ, રાંધનાર, કપડાં ધોનાર, અને ભાર ઉપાડનાર એવો તો 'બામણ'જ મળી શક્યો. પરંતુ આપણી સકલ સામાન્ય વર્ગની સ્ત્રીઓની દશા એવી નથી તો બીજી શી છે ? યજ્ઞમાં અને ગ્રહશાંતિકમાં અર્ધાંગના તરીકે, ભાષણોમાં દેવી તરીકે, ઘરમાં રાંધનાર તરીકે, ઘાટ પર કપડાં ધોનાર તરીકે, વિષય ભોગાર્થે, બાળકો તથા પોટલાંઓ ઉપાડવાં માટે ઈત્યાદિ, વિવિધ કામોમાં તેમને લગાડવામાં આવે છે. કોઇ ધારશે કે લગ્નાદિક શુભ પ્રસંગોએ તેમને આનંદ મળતો હશે. ઉલટું તે વખતે તો બરાડા પાડતાં ઘાંટો બેશી ગયેલો અને નોતરાં તેડાં કરતાં તથા ઢાંકયાં ઢાંકતાં ઢાંકતાં પગને 'જ્હેર' પડ્યા હોય છે ! આ સઘળાનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે, હીંદુ સંસારમાં સ્ત્રીને ગદ્ધા-

વૈતરૂં અતિશય છે. તેથી તેમની સ્વાભાવિક કોમળતા, મધુરતા અને મૃદુતા નષ્ટ થાય છે. પરંતુ એ ગુણોનો સૂક્ષ્મ આનંદ ભોગવવાનું તો સ્થૂલબુદ્ધિના પતિઓના લલાટમાં ઇશ્વરે ડહાપણ વાપરી લખ્યું નથી. અતિશય વેઠીયાવાડથી સ્ત્રી પીયેર હતી ત્યાં સુધી ગમે તેવી તંદુરસ્ત દેખાતી હોવા છતાં સ્ત્રીનો ચહેરો ઉતરી જઇને તે ચાડીયણ જેવી સાસરે થોડા વરષ બાદ દેખાવા માંડે છે. તેની પણ અમને અતિ વેદના થતી નથી. અમને જે શોક થાય છે તે એજ કે, સ્ત્રી પાસે અતિશય કામ કરાવવાથી તે પોતાની આત્મિક તથા માનસિક ઉન્નતિ કરી શકતી નથી. તેને જરા પણ બુદ્ધિ ખીલવવાનો, ચિંતવન કરવાનો, જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો, હરવા ફરવાનો સમય-રહેતો નથી. તેઓ માત્ર જગતમાં ચેતન પરમાણુઓ રૂપ જન્મે અને મરે છે. બાલ્યાવસ્થામાં ગમે તેવી ચતુર અને તેજ હોવા છતાં, મધ્યાવસ્થામાં જ્યારે ચતુરતા અને બુદ્ધિ મધ્યાન્હના સૂર્ય પેઠે તેની પૂર્ણ ઉન્નતિએ પ્રગટ થયલી હોવી જોઇએ ત્યારે તો ખીલતી કળીઓ બીડાઇને સુકાઈ ચૂકેલી હોય છે! એવી સ્ત્રીઓ માતા તરીકે મહાપુરૂષો તો દૂર રહ્યા પણ મરદાની પુત્રો કે તીવ્ર બુદ્ધિની પુત્રીઓની પણ માતા થાય એ કેવલ અસંભવિત છે. માતાના સંસ્કાર પ્રમાણેજ પુત્ર પુત્રીને ગર્ભાવસ્થાથીજ તેનાં પ્રતિબિંબ પડે છે. જેવું ઝાડ તેવાંજ ફળ થાય, વવાય તેજ લણાય, એ જગતનો નિયમ છે. (અપૂર્ણ.)

બાળકનો કુદરતી ખોરાક.

(લેખક–ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ.)

જો બાળકની માતા તંદુરસ્ત હોય અને યોગ્ય ખાનપાન (ફળાહાર કરે તો સર્વોત્તમ) અને યોગ્ય આચારવિચારથી જીવન ગુંજારે તો તેવી માતાના સ્તનપાનથી બાળક જેવી ઉત્તમ રીતે પોષાય તેવી બીજી કોઇ રીતે પોષાય નહિ. વળી આવી માતાએ બાળકને ધાવણ છોડાવવાની (Weaning) ધમાલ કે ઉતાવળ બિલકુલ કરવી ન જોઇએ. ધાવણને બળાત્કારથી છોડાવવાની રીતિ weaning તદ્દન કુદરત વિરૂદ્ધ છે, અને તેથી બાળક તેમજ માતાને થોડું ઘણું નુકસાન થાય છેજ. બાળક જ્યાં સુધી ગર્ભમાં હોય તેમજ જ્યાં સુધી તે ધાવતું હોય ત્યાં સુધી માતાએ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની જરૂર છે. જો તેમ નથી બનતું તો ધાવણ કસ કે સત્ત્વ વગરનું બની જાય છે. અને બાળકને યથાયોગ્ય પોષણ મળતું નથી. અર્થાત્ સ્તનંધભાવસ્થામાં જે સ્ત્રી ઋતુમતિ થાય અગર પુરૂષના સંસર્ગમાં આવે ત્યારથી બાળકને ધાવણની મારફત યથેચ્છ પોષણ મળતું બંધ થાય છે. અને તેથી તેને વધારામાં બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડે છે. આ સમય બાળકને **ઉકાળ્યા વગરનું** ગાયનું દૂધ આપવા માંડવું. તે બહુ ધીમે ધીમે અને થોડું થોડું પાવું અને છતાં જો ભારે પડતું લાગે તો તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી પાવું. તે પછી બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને Almond milk એટલે બદામનું દૂધ અગર ખસખસનું દૂધ આપવા માંડવું. Almond milk બનાવવા માટે એક બે ત્રણ ચાર અગર જરૂર પુરતી મીઠી બદામોની મીંજો લઈ તેને **ઠંડા જળમાં** દશબાર ભીંજવી રાખી છોતરાં કાઢી નાંખવાં પછી તે બદામને ઓરસીયા ઉપર ઘસીને તેમાં પાણી યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવવું. તેની સાથે જરા અનનાસ અગર લીંબુનો રસ અગર જરા મધ મેળવી પાવાથી બાળકને સ્વાદ સાથે સારૂં પોષણ મળે છે. વચ્ચે વચ્ચે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ સફરજનનો માવો ચપ્પુ વડે ઝીણો ઉઝરડી કાઢી બાળકને ખાવા આપવો. નારંગી, શેરડી વગેરેનો રસ લીલી દ્રાક્ષ વગેરે પણ બાળક સ્વાદ અને લાભ સાથે ખાઇ શકે છે.

છીનેલું ટોપરૂં એક બહુજ ઉત્તમ ખોરાક ગરમ દેશોને માટે છે. બાળક પણ તેનો ઉપયોગ યથાશક્ય કરી શકે છે. જેમ જેમ વય વધતું જાય તેમ તેમ ખોરાકમાં સુકા મેવાનું અને ઘન પદાર્થો (Solid 'Suncooked foods ') નું પ્રમાણ વધારતા જવું. સુભાગ્યે ભારત વર્ષમાં અનેક તરેહનાં સુકાં અને લીલાં ફળ તથા મેવો સર્વે ઋતુમાં મળી શકે છે. તેથી કંઇજ અડચણ આવતી નથી. મારી ખાત્રી છે કે આ પદ્ધતિસર ઉછરેલું બાળક બહુજ તન્દુરસ્ત અને શરીર તથા મને બહુજ ઉત્તમ પ્રતિનું પાકે.

અઢાર વર્ષે અગર તે ઉપરની વયના એટલે કે પુખ્ત ઉમ્મરના મનુષ્યે દર ચોવીસ કલાકમાં નીચેના પ્રમાણથી ખોરાક લેવો જોઇએ. અત્ર એટલો ખુલાસો કરી લેવાની જરૂર છે કે નીચે લખેલું પ્રમાણ સેન્ડો કે રામમૂર્તિ જેટલું શારીરિક તથા મી. એડીસન જેટલું માનસિક કામ કરનારને માટે પણ તદ્દન પુરતું છે. મનુષ્યો હાલ તો અસ્વાભાવિક અને રાંધવાથી કેટલાક પ્રમાણમાં સત્ત્વ વગરના બનેલા ખોરાક ઉપર રહેતાં હોવાથી તેમને પેટ ઠાંસીને ભરવાની ટેવ પડેલી હોય છે; તેથી નીચે લખેલા સાદા અને સૂક્ષ્મ અહારથી કદાચ તૃપ્તિની લાગણી ન થાય તો ખોરાકનો દરેક કોળીઓ બહુજ ચાવીને અને તે તદ્દન દૂધ જેવો પ્રવાહી બની જાય ત્યાં સુધી ગળે નહિ ઉતારવાની સાવચેતી રાખવાથી અડચણ દૂર થશે. તે છતાં જરૂર હોય તો રસદાર juicy fruits નું પ્રમાણ વધારવું અગર કોઇ કારણસર તે મળી શકે તેમ ન હોય તો તેમની જગાએ ઉનું કર્યા વગરનું ગાયનું દૂધ વાપરવું.

ચોવીસ કલાકમાં લેવાનો ખોરાક.

૦। થી ૦॥ રતલ Nuts (બદામ, ચારોળી, પિસ્તાં, મગફળી, સુકું ટોપરૂં, અખરોટ, કાજુ વગેરે.)

૦॥ થી ૦॥। રતલ લીલાં તથા સુકાં માવાદાર ફળો જેવાં કે કેળાં, જામફળ, અનેનાસ, પપૈયા, ફણસ, પાકી કેરી, અંજીર, ખજુર, ખારેક, જરદાલુ, આલુ બુખાર, સુકી દ્રાક્ષ વગેરે Pulpy fruits.

૨ થી ૩ રતલ રસદાર Juicy fruits ફળ જેવાં કે લીલી દ્રાક્ષ, નારંગી, મોસંબી, સંતરાં, શેરડી, નાળીયેરનું પાણી વગેરે અગર તે ન મળે તો દૂધઃ—

ઉપરનાં પ્રમાણથી ખોરાક ચોવીસ કલાકમાં લેવો. પોતાની વય, તબીયત, સગવડ અને રૂચિ અનુસાર ઉપરના પ્રમાણમાં ફળોની જાતમાં અને ખોરાક ખાવાની ટંકો (Number of meals per day) માં ફેરફાર કરી શકાય છે. પરંતુ સાધારણ નિયમ તરીકે કહેવું જોઇએ કે દરેક ટંકે અગર દરેક ભોજન (meal) વખતે જેમ બને તેમ ઓછી જાતનાં ફળ ખાવાં. જો ફાવી શકે તેમ હોય તો હરેક ટંકે Nuts, બીજા ભોજન વખતે Pulpy fruits અને ત્રીજા ભોજન વખતે Juicy fruits ખાવાં.

ફળાહાર કરવા માંડતાં શરીરમાં થવા માંડતા ફેરફારો સંબંધી એ છે. જે માણસના શરીરમાં અયોગ્ય ખાનપાન, અયોગ્ય આચારવિચાર. વિહાર આદિ કારણોને લીધે તેમજ વિવિધ પ્રકારના વિષમય ઔષધોપચારને લીધે foreign matter અગર વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય વિશેષ પ્રમાણમાં અગાઉથી હોય તેનો માણસ જ્યારે ફળાહાર કરવા લાગે છે. ત્યારે ફળોના Purifying અગર મળશોધક ગુણને લીધે તેને કાં તો ઝાડા, પેશાબ કે કફ વાટે અગર ત્વચાની મારફત વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી બહાર નિકળી જવા લાગે છે. આવી Thorough House cleaning ની ક્રિયા નવીન ફળાહારીને બેચેની અને શંકાતુર બનાવે છે. આવી વખતે ઝાડા થાય, તાવ આવે, ત્વચાનાં

દરદો દેખાવા લાગે અગર કફ થાય તો તેથી લેશ માત્ર પણ ભય ધારવાનું કારણ નથી. શરીરને વિશુદ્ધ અને નિરામય કરવાનો કુદરતનો જે શુભ પ્રયત્ન છે. તેમાં દવાઓના ઉપયોગથી વિક્ષેપ નાંખવાથી અગર ભય કે ચિંતાના વિરોધી વિચારોથી અડચણ કરવાની મુદ્દલ જરૂર નથી. તે છતાં જરૂર જણાય તો એકાદ બે ઉપવાસ કરી નાંખવા અને તે ઉપવાસના દિવસોમાં ખૂબ પાણી પીવું અને સ્નાન પણ શરીર ચોળીને કરવું એટલે અસ્વાસ્થ્ય દૂર થશે. એક વખત શરીર મળ રહિત બની રહ્યું કે પછી તેવા ફળાહારીને માટે કોઈ પણ પ્રકારનો કુદરતી ખોરાક (મરી, મરચાં, રાઈ, હીંગ, મીઠું એ ખોરાકની ચીજો નથી.) વાયડો કે ગરમ રહેતો નથી. એકલી મગફળીઓ પણ મહીનાના મહીના સુધી ખાવા કરવામાં આવે તોપણ તેથી વાયુ થતો નથી.

નૈસર્ગિક આરામ વિદ્યા.

(અનુવાદક—શ્રી શ્રેયોઃ જીજ્ઞાસુ વર્ગ, બિદડા.)

ન્યુયોર્કમાં જર્મન નૈસર્ગિક સભા પાસે ડૉક્ટર બેનેડીક્ટ લસ્ટ એન. ડી. એ આપેલા ભાષણનો અનુવાદ.

આ પહેલ વહેલો વખત નથી, કે તમારી પાસે દેખાવ આપવાનું અને નૈસર્ગિક આરામની વેદ્યા બાબતનું ભાષણ આપવાનું મને માન ઘટે! આપણે જાણીયે છીયે કે આ દેશ નવી શોધોને ાગતો કહેવામાં આવે છે.

પરંતુ આમાંની કોઇ પણ નવી શોધ "નૈસર્ગિક આરામની વિદ્યા" જેવી આવડી મોટી મને આટલી બધી દૂર ફેલાયલી નથી.

ઘણી ખરી નવી શોધનું તાત્પર્ય લાભ અને ફાયદો છે, પરંતુ નૈસર્ગિક આરામ શરીર સંબંધી મને પરિણામે મનુષ્યના ધર્મ સંબંધી અને બુદ્ધિ સંબંધી ભવાં તરફ તાકે છે–વહે છે.

તંદુરસ્ત મજબૂત શરીરનો બાંધો સુખનું "મૂળ" આદ્ય છે. શરીર અને અંતઃકરણમાં તંદુરસ્ત માણસ ગમે તે પ્રસંગને સામે થવાને શક્તિમાન્ થાય છે. જુસ્સો અને મનની દ્રઢતા સર ાાં સારી રીતે વર્ધન થયેલાં પુરૂષ અથવા સ્ત્રીની હમેશાં સત્તામાં રહેશે. કુદરતી આરામ વિદ્યા ટલાકોને નવી લાગે છે. તેથી હું તે સાબીત કરી આપવાનો છું.

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો! બિમારી અને દરદો તરતજ બદલી ગયાં છે તે વિષેના વિચારોની પ્રસતાથી તમે વાકેફ હશો, જો આપણે મધ્ય જમાનાના દર્દો અને જુના જર્મન લોકોના જમાાના દર્દોની આપણા જમાનાના દર્દો સાથે સરખામણી કરીએ તો દરેક જણ કબુલ કરશે કે દરેક ર્ષે નવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. મનુષ્યની આગલી સ્થિતિ ઉપર જેમ આપણે વધારે પાછા વળીએ મ તે લોકો વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે મજબૂત હતા. એમ છતાં પણ જુના વખતના જર્મન ોકો એટલા બધા તંદુરસ્ત અને મજબૂત હતા તેનું શું કારણ હતું તે વિષે જ્યારે સ્કુલમાં મારા શેક્ષકને પુછયું અને તેણે જવાબ આપ્યો "કસરત કરવાથી" અથવા "કસાવાથી."

કુદરતી આરામનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે કસરત કર્યા વગર કોઇ મજબૂત તંદુરસ્ત નથી. જુના ખતના ઈરાનીઓ, રોમનો, અને ગ્રીક લોકો પોતાનાં શરીરોને સરકારની સત્તાથી પણ કસતા. ાત્ર કુદરત તેમને રસ્તો દેખાડનાર (ભોમીઓ) હતી ડાક્ટરો નહિ હતા. કોઇ એમ કહેશે કે તે ોકોને હમણાં જેવી રીતે આપણને માટે કેળવણી અને સમાજે છે તે માંહેલું તેઓને કાંઇ ન

હતું. પણ તે જીવતની એક ઘણી ગરીબ રીતિ છે, જ્યાં માત્ર થોડાને નહિ પણ સઘળાંઓને સહન કરવું પડે છે. જે જગોએ (જેવાં) લોકો પોતાનાં શરીરોને કસવા બદલે તેમને નામર્દ અને નબળાં કરી નાંખે છે.

અસલના જર્મન લોકો જ્યારે આલ્પસ પર્વત ઓળંગતા જે તેઓ શિયાળામાં ઓળંગતા ત્યારે તેઓ ઉઘાડા અને તેઓના ખભા ઉપર માત્ર રીંછની ચામડી નાંખવામાં આવતી હતી અને તેઓની ઢાલો ઉપર આલ્પસ નીચે લપસી જતા. આવી રીતે સૂર્યના પ્રકાશવાળા ઇટાલી દેશમાં દાખલ થતા. હાલના જમાનામાં કોઇ પણ માણસને જ્યારે ન્હાવું (સ્નાન કરવું) હોય ત્યારે તે ગરમ ઓરડામાં માત્ર જતો નથી પણ ગરમ ન્હાવાની પીપમાં પણ જાય છે જેથી કરીને તેના શરીરમાં અટકાવની સત્તા ઓછી થાય છે. જો આવા માણસને તે વખતે કઠોર હવામાં ખુલ્લો મૂકવામાં આવે તો તેને શા માટે શરદી થાય છે તેનો તેને અચંબો લાગે છે. જ્યારે આ ઠંડીમાં કફનો વધારો થાય છે ત્યારે તે ડાકટરની સલાહ લે છે. ત્યારે તે ડૉક્ટર તેને ' ગળાનો સોજો ' કહે છે. અને તે દરદી બધી સૂચનાઓ પ્રમાણે ઘણી કાળજીથી વર્તે છે. તે સત્વથી કહાડેલા પાણીથી કલોરાઇન દિવસમાં ત્રણ વખત લે છે. કેટલાક ઔષધોના દરેક બે કલાકે કોગળા કરે છે અને ગળી પણ જાય છે. અત્યાર સુધી પણ આવી રીતિઓ ઘણી ઉત્તમ થવાને ધારવામાં આવે છે. એટલે સુધી કે આવાં ઔષધો અને ઝેરી ચીજથી ચીકણી, માંહેલી પાતળી ચામડી, અંદરના અવયવો, જ્ઞાનતંતુઓ વળી આખી ખોપરીને અસર થશે. લોકો પૂરતી રીતે વ્યાજબી થવું માને છે, પણ ઉઘાડે પગે ચાલવું, અને પાણીના પ્રયોગો તેઓ સાધારણ અને સાદા ધારે છે. હુ કબૂલ કરૂં છું કે દવા દર્દને મટાડી શકે પણ તે કોઈ દિવસ પૂરેપૂરા અને હમેશના ઉપાય તરીકે અસર કરી શકે નહિ. કુદરતી આરામ કેવી રીતે થઈ શકે ?

દરેક માણસ પોતાની અંદર અમુક છુપી સત્તા ધરાવે છે જે તેની તંદુરસ્તી અને શક્તિને સુધારે છે અને જેને "કુદરતી સત્તા" કહેવામાં આવે. જો ડૉક્ટર આ સત્તા જાણે છે, તેની સૂચનાઓ જાણે છે તો તે એક અજાયબ જેવો ફતેહમંદ ઉપાય પાર પાડી શકશે. હુશિયાર ડૉક્ટર ઝેરી દવાઓ લાગુ પાડશે નહિ પણ કુદરતમાંથી લીધેલાં તત્વો જેવાં કે પાણી, હવા, ઉજાસ, આરામ, કસરત, ખાનપાન, અને એવા પ્રકારનાં તત્વો લાગુ પાડશે. કોઇ પણ ડૉક્ટર આ ઉપાયો વગર મટાડવામાં પાર પડશે નહિ.

પાણી ત્રણ જુદાં જુદાં રૂપોમાં કાંતો ગરમ અથવા ઠંડાં અથવા વરાળ જેવામાં લાગુ પાડવામાં આવે છે. કુદરતી આસયનું મૂળ અસલના મોટા અનિવાર્ય અખંડ કાયદાઓમાં રહેલું છે. ગરમી ફેલાવે છે. અથવા તોડી પાડે છે. ઠંડી સાથે ખેંચે છે, મજબુત અથવા સખ્ત કરે છે. માત્ર એકજ કાયદો છે. કુદરતને માન્ય કરો. દરેક માણસને શ્વાસ લેવાને હવાની જરૂર છે. જેમ હવા વધારે ચોખ્ખી તેમ માણસ વધારે તંદુરસ્ત, જેમ વધારે સારી રીતે તેને લાગણી થાય છે, તેમ તેનું લોહી વધારે ચોખ્ખું જાણવું. સારી તંદુરસ્તીમાં રહેવા માટે શરીરને બની શકે તેટલી વધારે (ઘણી) તાજી અને તંદુરસ્ત હવાનો દમ લેવાની જરૂર છે.

જે તંદુરસ્ત માણસને સારી તંદુરસ્તીમાં રહેવા માટે જરૂરનું છે તે બિમાર માણસને તંદુરસ્તીમાં ફરીથી આવવા માટે જરૂરનું છે. સદરહુ ઉજાસ, હવા અને આરામનું ખરાપણું બતાવે છે. સૂર્યના તડકામાં સ્નાનો ઘણી સારી અસરનાં છે. જે સ્નાનો ઘણું કરીને સમીકરણમાં વૃદ્ધિ કરે છે. લંગડો માણસ, અલબત કોઈ પણ કસરત કરી શકશે નહિ પણ તેને રાંક કસરતો અને આસાયશને તાબે

થવું પડશે. એટલે સુધી કે કુદરતી આરામની વિદ્યા સારા પાયા ઉપર આધાર રાખે છે તે એ સત્યતાથી સાબીત કરી આપે છે કે આપણા ઉસ્તાદો નીપ, સ્કોથ, કુન્હે અને બીજાઓએ જે જમીનમાં તેઓએ પોતાનાં બી રોપેલાં હતાં, તે જમીન બરાબર ખેડેલી છે. કારણકે ઘણા ડૉકટરોએ પોતાના વિચારો ફેરવી નાંખ્યા છે અને ાવદ્યામાં (ને લીધે) થી કુદરત ઉપર આવ્યા છે.

દરેક જગ્યાએ કુદરતી આરામની સંસ્થાઓ ભરવામાં આવેલી છે. તે સત્યતાથી આપણે શીખીએ છીએ કે લોકો આ રીતથી કેટલા બધા લાગણીમાં છે. જેમ જેમ ડૉકટરો કુદરતથી વધારે જુદા પડે છે. તેમ તેમ દુનિયાદારી માણસોને કુદરતી ઉપાયોનો વધારે આશરો લેવો પડશે.

લોકો કુદરતની સત્તાથી હજી વાકેફ નથી. ધારો કે જો કોઈ કુદરતી વિદ્યા જાણનાર તેમનાં દર્દી માત્ર નજીવાં હોય તેમને સારવાર કર છે અને તેમને થોડા વખતમાં મટાડે છે. પણ જો કોઈ ડૉક્ટર ઘણો લાંબો વખત લે છે તો તે દર્દીને ઘણુંજ ખર્ચ અને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. અને બીજાને (દર્દીને) ઝેરી ઔષધો ગળવાં (પીવાં) પડે છે છતાં પણ સાજો થાય છે તે તદન એક બીજી બાબત છે. લોકોએ સમજવું જોઇએ કે ડૉક્ટર કદી પણ મટાડી શકે નહિ પણ તે દર્દીને કુદરતી સત્તાઓજ માત્ર ટેકો આપે છે. કુદરતી સત્તા કુદરતી ઉપાયોથી પાછી હઠે છે. આપણો દેશ વહેમ અને ભૂલોથી (ભરપૂર) (રેલછેલ) હોઇને તેમાં કુદરતી વિચાર અને જ્ઞાનની ખામી છે. આપણે કુદરતી આરામ તરફના પક્ષકારોએ આપણા મૂળ (હેતુ) ને ટેકો આપવો જોઇએ કે " કુદરતને માન્ય કરો " અને ડૉકટરોનો હેતુ એ છે " કે તે રીતને ઔષધોથી ઝેર દઈ મારી નાંખો, તેનાં પરિણામો લો." કેટલાક લોકો કુદરતી આરામ કોઇ માણસના ભરોંસામાં દાખલ થવાને ઘણોજ સાદો ધારે છે.

પણ આપણી રીતો ઘણીજ વધારે પક્ષવાળી અને ડૉકટરોની રીતો કરતાં જુદા પ્રકારની છે, ઘણા ડૉકટરો જેઓએ ઔષધક્રિયા કલ્પનો ભંડાર ખાલી કર્યો છે તેઓ ખોરાક પાણી, વીજળી લાગુ કરે છે તે ઉપરથી એવું દર્શાવીએ છીએ કે તેઓને પોતાની ગોળીઓ અને ફાકીઓના ગુણની પુરતી ખાત્રી નથી. આવી રીતે માત્ર ડૉકટરોને નહિ પણ દર્દીઓને પણ આ રીતની કીંમતની ખાત્રી થશે પણ તે પૂરતું નથી. લોકોને તે વિષયનો અભ્યાસ કરવાનો છે, આ વિદ્યાર્થી તેઓને પોતાને વાકેફ થવાનું છે. કુદરતને માનનારાનાં ભાષણો સાંભળવાનાં છે, અને કુદરતને માનનારાની સભાઓના સભાસદો થવું જોઇએ. તે વિષય ઉપર કેવી રીતે બોલવું તે વિષે જો ઊંડા શકમાં હોય તેણે તે વિષે વાંચવું જરૂરનું છે, કોઇ ચાલાક માણસની સલાહ લેવી જોઇએ અને આવી રીતે પોતાનું જ્ઞાન વધારવું જોઇએ.

વૈદકશાસ્ત્રની વિદ્યાના ઉપાયો કરતાં કુદરતના ઉપાય ઘણાજ વધારે શક્તિમાન છે. સખ્ત માથાનાં અથવા પેટનાં દર્દો દવાથી મટી શકે તેના કરતાં કુદરતથી વધારે જલદીથી અને વધારે સંપૂર્ણ રીતે મટી શકશે. જે કોઇને ઔષધોથી પોતાના દરદમાંથી ખરેખર મુક્ત થવું હોય તેને કોઇ વધારે નુકશાની વેઠવી પડે છે જો કે આ તદન સંતાયલું છે. પણ જો દર્દો પાણી અથવા શાંત થાય છે તો શરીર તમામ પુનર્જન્મ પામેલું થશે. ચાર હજાર વર્ષો ઉપર લોકો તથાપિ કુદરત ઉપર આધાર રાખતા 'તે, વખતે કોઇ પણ ડૉક્ટર વૈદકક્રિયા અમલમાં લાવવામાં ફતેહમંદ થયો ન હશે. પણ જ્યારથી માણસાઈ નીચી પંક્તિમાં ઉતરતી ગઈ છે ત્યારથી તેણીએ ઔષધોથી રોગ મટાડવાની કોશીશ કરી છે.

ઘણા લોકો ઝેરી દવાઓથી વિરૂદ્ધ છે. પણ પૈસા સંપાદન કરવા શિવાય દરેક બાબતમાં તેમની બેપરવાઈ તેઓની સાધારણ સાદી અક્કલને ઓછી કરે છે. આ બેપરવાઇ તંદુરસ્તી સંબંધી દરેક બાબત કરતાં કોઇ પણ ઠેકાણે વધારે છાતી ફાડી નાંખે તેવી નથી. લોકો એટલા બધા આળસુ

છે કે તેઓ ભાપણેાનું અધ્યયન કરતા નથી અથવા તેમને લક્ષપૂર્વક સાંભળતા નથી, નહિ તો પહેલાનાં એક આગમનને તેઓએ પોતાની ઘણી પવિત્ર મિલકત સોંપી નહિ હોત. હમણાંજ આ બેપરવાઇ એક ઘણી હરકત છે. પણ સઘલા સારા વિષયો વખત લે છે. સેંકડો ડાકટરો એ કુદરતી આરામની વિદ્યા કયારની સ્વિકારી છે, તે માત્ર અંશમાં છે. કારણકે તેઓમાંના ઘણાઓએ દવા આપવાનું હજી લગી જારી રાખેલ છે. આ લોકોએ સ્નાનથી પ્રાપ્ત થતી આશ્ચર્ય ભરેલી અસરો અને બીજા કુદરતી ઉપાયો (પ્રયોગો) પૂરતી રીતે અનુભવમાં લીધેલ નહિ હોય. કુદરતી આરામ શરીરને લગતી કેળવણી સાથે એક મતલબી થવાનું હજી સુધી ધારવામાં આવે છે. આ કુદરતી ક્રમથી શરીર કસાયલું થશે, શરીર સંબંધી કૌવત ને પુષ્ટિ મળશે અને તે માત્ર દરદ અટકાવવાને શક્તિમાન થશે એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં સંતાયલા ઝેરને બહાર ફેંકવાને પણ શક્તિમાન થશે. અને એક મોટી ભૂલ બધા લોકો ડાકટરો સુદ્ધાંત કરે છે કે તેઓ દવાના ઉપચારો માને છે પણ *ખરેખર જોતાં શરીરમાં એક કુદરતી શક્તિ રહેલી છે જે આરામ કરે છે.* કુદરતી વિદ્યાનું શાસ્ત્ર હજી એક બચ્ચું, એક નાનો રોપો છે તેનું કારણ એ છે કે લોકો દવામાં ઘણી આસ્તા રાખે છે અને ઘણા બેદરકાર છે. છેલ્લે સરવાળે હું દરેક અને સઘળાઓને અરજથી આગ્રહપૂર્વક વિનંતિ કરી કહું છું કે "કુદરતી આરામની વિદ્યા"નો ફેલાવો કરવામાં મને મદદ કરો, અને આ મોટી ઇમારતનાં બાંધકામમાં તમારો હાથ ઉછીનો આપો. (હાથ કામે લગાડો)

કોમળ શરીરમાં દુર્જય શક્તિ.

(લેખકઃ—કલ્યાણજી વીઠલભાઇ મહેતા)

બ્હેન, આટલી ઉતાવળી ક્યાં જાય છે? સાંભળ તો ખરી, તારી સાથે કંઈ વાત કરવી છે.

શી વાત, જલદી કહો મને ખોટી થવાને ફુરસદ નથી. ઘણું કામ પડેલું છે તેથી હું બિલકુલ પરાધીન છું. એવી સ્વતંત્રતા મારામાં નથી કે જેથી દિલ ચહાય ત્યાં બે ઘડી શાંતીથી બેસી શકું.

ઠીક, એ પણ ખરૂં, હું તારે પોતાને મોઢેથી તારૂં નામ, ગામ, કામ વિગેરે હકીકત સાંભળવા માગું છું. એ સઘળું કહેતાં ઘણો વખત લાગશે. તેથી હું તને એક ગ્લાસમાં બરફની અંદર રાખું છું. હવે કહે તું કોણ છે, તારૂં ઘર ક્યાં, અને જે કામને માટે તમને છુટી નથી મળી શકતી તે કામ કયું?

હું કોણ છું તે તો હું હમણાં નહિ કહું, આપ જાતેજ સમજી લો તો ઠીક, નહિતર હું છેવટે પાછળથી કહીશ. સાચું પૂછો તો મારૂં ઘર સારી દુનીયામાં છે, હું કદી મહાસાગરમાં રહું છું, કોઇ વખત હિમાલયના ઉચ્ચ શિખર ઉપર નિવાસ કરૂં છું, કોઇ વખતે નદી, તળાવ, નાળાં, કુવા વગેરેમાં અને કોઇ વખત ઝાડ, વેલા અને ચેતન પ્રાણીઓના શરીરમાં રમું છું. વળી, કોઇ કોઈ વખત હવામાં મળી જઇ દૂર દૂર આકાશમાં ઉડયા કરૂં છું. પરતુ સઘળી બાબતનો વિચાર કરવામાં આવે તો મહાસાગરનેજ મારૂં અસલી ઘર કહેવું જોઇએ. કારણકે મારા પરિવારનો અધિકાંશ તહીંજ રહે છે. અને જેઓને સ્વકર્તવ્યાનુસાર મુસાફરીએ જવું પડે છે તેઓ પણ અનેક દેશ દેશાંતરમાં ફરી પુનઃ સમુદ્રમાં આવીનેજ વિશ્રાન્તી લે છે.

આ જગ્યાએ તો તમે મને મારી થોડી સાહેલીઓ સાથે જુઓ છો; પરંતુ અમો અસંખ્ય બ્હેનો છીએ. અમને સઘળાને ગણી શકે એવી તાકત આ પૃથ્વી ઉપર કોઇનામાં નથી. અમે પૃથ્વીના બાર આની ભાગમાં વસીએ છીએ. છતાં મારી બધી બ્હેનો કદમાં મારી માફકજ નાની છે.

આ ઉપરથી સમજી લો કે અમારી સંખ્યા કેટલી મોટી હશે? દેખાવમાં તો હું નાની સરખી છું, પણ જ્યારે કરોડો બ્હેનો એક સાથે ભેગી મળીએ છીએ ત્યારે અમારામાં દુર્જય શક્તિ આવે છે. તે વખતે કોઇ એવો સમર્થ નથી કે જે અમારી શક્તિનો અવરોધ કરી શકે. સાંભળવામાં આવે છે કે તમારા લોકોમાં ભાઇ ભાઇમાં પણ સંપ નથી. એક ભાઇ બીજાના ગળા ઉપર છરી મેલવા તૈયાર થાય છે! પરંતુ અમે સઘળી બ્હેનો બહુજ સંપ સંપીને રહીએ છીએ અને તેથીજ અમારી શક્તિ વધી જાય છે. જ્યારે અમે હવાની સાથે મળી જઇને સમુદ્રની છાતી ઉપર મોટી મોટી લહરીઓ ઉઠાવીને દોડાદોડ - મચાવીએ છીએ ત્યારે મોટાં મોટાં જહાજો જેને લીધે મનુષ્યો આટલી બધી મુસાફરી કરી શકે છે. દરીયા પારના દેશોને પણ જેના વડે સાંધી દઇ એક જેવા કરી મુકે છે, ને જેની સહાયતાથી કેટલાંએ શહેરને તોપના ગોળાથી ઉડાવી મૂકે છે. તે જહાજોને અમે કદી એક તરણાની માફક ઉંચે ચઢાવી દઇએ છીએ. કદી નીચે ઉતારી દઇએ છીએ, અને કોઈ કોઇ વખતે તો તેને તોડી ફાડીને તેના ચૂરેચૂરા કરી નાંખીએ છીએ.

કદિ કદિ કાળાં કાળાં વાદળાંથી નભોમંડળને ઘેરી દઈ મૂશળધાર વરસાદ વરસાવી ગામ, ખેતરો વગેરે સર્વને નિમર્ગ્નમાન બનાવી દઇએ છીએ. કાનના પડદા ફાડી નાંખે એવા ભયંકર શબ્દોથી આકાશ પાતાળને ધ્રુજાવી મુકી વીજળીના ચમકારાથી કે તેના પડવાથી મનુષ્ય મનમાં ભયનો સંચાર કરી દઇએ છીએ. ક્વચિત ક્વચિત અમે વાયુમંડળમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરી ભીષણ વંટોળીઆ ઉત્પન્ન કરી મોટાં મોટાં ઝાડોને મૂળથી ઉખેડી નાંખીએ છીએ. સેંકડો વસ્તુ તથા પશુ પ્રાણીને પણ વખતે આકાશની સહેલ કરાવીએ છીએ. હમેશાં આમ અમે માત્ર નુકશાનજ કરનાર નથી, પણ તમારા ઉપર ઘણા ઘણા ઉપકાર પણ કરીએ છીએ. અગ્નિની સહાય્યથી અમારા વડે આગગાડી આગબોટ વગેરે ચાલે છે, અનેક જાતની યાંત્રિક શક્તીઓમાં અમારૂં પહેલું સ્થાન છે. અમારી આ નાની સરખી કાયા છતાં અમારે કેટલી બધી ફરજો બજાવવાની છે. તેનો ખ્યાલ તમને આવે તેટલા માટે અમારાં સઘળાં કર્તવ્યો કે જે અમારા જીવનમાં અમારે જુદે જુદે વખત કરવાનાં હોય છે તે સઘળાંને એકત્રિત કરીને તમારી સમક્ષ મૂકીશ.

હું આજથી ત્રણ ચાર મહીના પહેલાં હિંદી મહાસાગરની છાતી ઉપર એક લહરી ઉપર સવાર થઇને પ્રવાસ કરી રહી હતી; એટલામાં દક્ષિણ દિશામાંથી સુકી હવા આવવા લાગી. અમારૂં શરીર એવું છે કે તેને ગરમી લાગવાથી તે ફૂલીને હલકું થઇ જાય છે, જો ગરમી વધારે વધારે થતી જાય તો અંતે અમે અદૃશ્ય થઇ હવામાં ભળી જઇએ છીએ.

એ સિવાય સુકી હવા સાથે અમારે ગાઢ મૈત્રિ છે. સુકી હવા સાથે શરીર સંમેલન થતાંની સાથે અમે તદ્રૂપ થઇ જઇએ છીએ.

દાક્ષણ દિશા તરફથી આવતી સુકી હવાના સ્પર્શથી હું અને મારી કેટલીક સહચરીઓ જગતની દૃષ્ટિમાંથી લોપ થઈ જઈ તેમાં મળી ગઈ. અમે હવાથી હલકી હોવાથી તેથી ઘણે ઉંચે ચડી ગઈ. ઉપરની હવા ધીમે ધીમે ઠંડી પડતી ગઈ એટલે અમે કંઇક ઘટ થઇને વાદળરૂપ બની ઉત્તરદિશા તરફ પ્રયાણ આદર્યું. બંગાળાની ખાડી ઉતરીને સુંદર વન ઉપર પહોચ્યાં. ત્યાં આગળ ત્યાંની વનસ્પતિના પ્રાણ બચાવવા થોડો વરસાદ વરસાવી વળી ઉત્તર તરફ ચાલવા માંડયું. રસ્તામાં એક બીજું જળ પૂર્ણ વાદળ આવીને અમારી સાથે મળી ગયું. થોડી વાર પછી બીજાં વાદળાં અમારી પાસે આવવા લાગ્યાં. પરંતુ પહેલું વાદળ જેમ સહજમાં અમારી સાથે મળી ગયું તેમ આ બીજા ન કરી શક્યા. અમે જ્યારે ભારે થઇએ છીએ ત્યારે અમારામાં વીજળીનું તેજ ઉત્પન્ન થાય છે. હું જે વાદળમાં હતી તેનું અને અમારી સાથે ભળી જનાર વાદળનું વિદ્યુત તેજ એકજ જાતનું

હતું તેટલા માટે અમે બંનેને મળી જવામાં કંઈ કઠીનતા નડી નહિ, પરંતુ ત્રીજા વાદળની વિજળીનું તેજ જુદાજ પ્રકારનું હોવાથી અમારી વચ્ચે દંદ્વ યુદ્ધ મચ્યું. બંને પક્ષ તરફથી વિજળીરૂપી ભાલા ફેંકાવા લાગ્યા અને દારૂણ યુદ્ધ આરંભાયું. તે વખતે એવી તો ગર્જના થવા લાગી કે હજારો તોપનો નાદ પણ તેની આગળ પાણી ભરે. પરંતુ આ સ્થિતિ ઘણીવાર રહી નહિ. જેઓ ઘણું ચાલે છે તે થોડાનેજ માટેજ. **નિઃસારસ્ય પદાર્થસ્ય પ્રાયેણાડમ્બરો મહાન** એ ન્યાયે અમે પણ થોડા વખતના ચમકાર પછી લડતાં લડતાં તેજહીન થઈ ગયાં. અમારાં શરીર મરણશય્યાએ પડેલા માણસની પેઠે શીતળ થઈ ગયાં. છેવટે અમે પાણી પાણી થઈ જઈ નીચે પડવા લાગ્યાં. હું પણ મારી બીજી બ્હેનોની સાથે ભોંય ઉપર પડી, પરંતુ અહીં પણ વિશ્રાન્તી મળી શકી નહિ. પૃથ્વીનું આકર્ષણ બળ અમને નીચે ખેંચવા લાગ્યું. અમે લોકો શરીરપર ધૂળ કીચ્ચડ વગેરે લપેટીને નાળાં અને મોરીઓમાં થઈને વહેવા લાગ્યાં. દોડતાં દોડતાં અમે સઘળીઓ એક તળાવમાં જઈ પડી. મેં જાણ્યું કે હવે બે ચાર દિવસનો આરામ મળશે; પરંતુ અમારા ભાગ્યમાં વિશ્રાન્તિ સુખ ક્યાંથી હોય? બીજે દિવસે ખુબ જોરથી અમારી આસપાસનું પાણી ન જાણે કોણ ખેંચવા લાગ્યું. હું અને બીજી કેટલીક બ્હેનો એક નળની અંદર થઇને ઉપર ચઢતી ચઢતી એક ઘણી મોટી લોખંડની કોઠીમાં જઈ પહોંચી. એમાંથી બહાર નીકળવાના માર્ગ શોધન કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થઈ હતી એટલામાં એક નાનું સરખું કાણું ઉઘડયું અને અમે બધી એક બીજી લોખંડની કોઠીમાં જઈ પડી. આ કોઠી બહુ ગરમ હતી તેથી ત્યાં પહોચતાંજ અમારૂં શરીર બહુજ ઉતાવળથી ફુલવા લાગ્યું. અમે કદી ઉપર ચઢવા લાગી અને કદી નીચે પડવા લાગી આવી રીતે ઉપર નીચે થતાં અમારા શરીરના ટુકડે ટુકડા થઇ ગયા. અમે એક બીજાથી અલગ અલગ થઇ છતાં કોઈ મરી નહિ, કારણ અમારા ભાગ્યમાં મરવાનું પણ લખેલું નથી. ગરમીના સંસર્ગથી અમારા શરીરનું કદ એટલું તો વધી ગયું કે કોઠીમાં પછી અમે સમાઈ શકી નહિ; અમે લોકો મજબૂત ધક્કા લગાવીને એ કોઠીને તોડી નાંખી બહાર નીકળી જવાનો યત્ન કરવા લાગ્યાં. થોડો વખત વધારે થાત તો જરૂર એ મજબૂત ગણાતી લોખંડની કોઠીને પણ અમે તોડી નાંખત. પરંતુ પ્રાબ્ધ બળથી કે કાંતો મનુષ્યની ચતુરાઇથી તેમ થવા પામ્યું નહિ. એ લોઢાની કોઠીની સાથે એક નળી જોડેલી હતી, તેની સાથે અમે અફાળ ઝીક કરવા માંડી. અંતે એક લોઢાના દાટા જેવી કોઈ ચીજ (વાલ્વ) ખસી ગઈ અને એક નળ ખુલી ગયો. અમારામાંથી જેઓ આગળ હતી તે એ નળમાં ઘુસી ગઈ ને તેની જગ્યા ખાલી પડી, પરંતુ પેલો દાટો પાછો અમારા તરફ ધસી આવ્યો ને નળનું મુખ પુનઃ બંધ થયું. વળી ઠેલમઠેલા કરવાથી ઢાંકણુ ખસ્યું અને અમારી સહવાસિનીઓના ઝુંડને ઝુંડ બહાર નીકળી જવા લાગ્યાં. હું કંઇક પાછળ હતી તેથી મને નીકળતાં કેટલીક વાર લાગી; જ્યારે હું બહાર આવી ત્યારે જોઉં છું તો ખુલ્લું આકાશ હતું અને નીચે એક રેલગાડી દોડી રહી હતી; ત્યારે મારા સમજવામાં આવ્યું કે મનુષ્યની ચતુરાઈથી આગ ગાડીની હાંડીમાં કેદ થઇને હું પણ એની સાથે દોડતી હતી.

હવે મૂળ વાતને અવલંબીશ. અમે હવામાં ઉંચે ચઢીને વરસાદ વરસાવી ધરતીના શુષ્ક ઉર પ્રદેશ ઉપર શીતળતાનું સિંચન કરીને, વૃક્ષ, લતા, ફુલવાડી વગેરેને પ્રફુલ્લિત કરતી કરતી ઉત્તર પશ્ચિમ દિશા તરફ જવા લાગી. અંતે હિમાલયની ઠંડી હવાના સંસર્ગથી સફેદ બરફનું રૂપ ધારણ કરીને હું એક ઉંચા ગિરિશૃંગ ઉપર વસવા લાગી. પરંતુ ત્યાં પણ ચેન પડયું નહિ. હું જેના ઉપર રહેતી હતી તે એક બરફની નદી હતી. અને માઇલો સુધી ફેલાયલા બરફનું એક ખેતર કહીએ તોપણ ચાલે એવું ઈંગ્રેજી નામ (Glacier) ગ્લેશિયર તમે ભૂગોળમાં વાંચ્યું હશે. એ

અરફની નદી ઘણા આદરથી અમને સઘળીને પોતાના શરીરપર ધારણ કરી મંદ મંદ ગતીથી નીચે ઉતરવા લાગી. હવા પણ એટલી ગરમ આવવા લાગી કે બરફની નદીનો આગળનો ભાગ પીગળી જઈ ઝરણરૂપે વહેવા લાગી. આગળ વખત જતાં હું પણ તે ઝરણની સાથે સાથે ગોમુખી પહાડની અંદર થઇને હરદ્વારની યાત્રા કરી ગંગામાં આવી પડી અને ગંગાના જળ-પ્રવાહમાં વહેતી વહેતી પુનઃ બંગાળી ઉપસાગરમાં જઇ પહોંચી. બંગાળી ઉપસાગરમાં આવી જોઉં છું તો ઉષ્ણતા ઘણીજ, એવી સ્થિતિમાં કેમ રહેવાય? વળી શરીર ફુલાવી હલકું કરી હું હવાની પીઠ ઉપર જઇ બેઠી, ત્યાં આગળ અમારૂં દળ (જથ્થો) એટલું મોટું હતું કે સારી હવા બિલકુલ હલકી થઇ ગઈ. એ સ્થળે જે બીજી હવા હતી તે સફી અને ભારે હતી. બંને હવામાં આ પ્રમાણે ભિન્નતા હોવાથી મુકાબાજી શરૂ થઇ. પરંતુ અમને કોણ જીતી શકે? તે હવા એકલી હતી અને હમારા પક્ષમાં તો હવા અને અમે બધાં તેનાં સહાયક હતાં. અમો લોકો એ વાતમાં ને વાતમાં કાળાં કાળાં વાદળોથી આકાશ છાઇ દીધું. ભયંકર વંટોળીઓ (Cyclone) સાઇકલોન ઉત્પન્ન કર્યો. ઘરબાર, ઝાડ, જંગલ, ઉખેડીને ધરતી ઉપર પછાડયાં, ઝુંપડીઓનાં છાજ છાપરાં ઉઠાવીને કોણ જાણે ક્યાં ને ક્યાં ફેંક્યાં કે તેનો પતોજ ન લાગે. સાઇક્લોન ઉત્તર પશ્ચિમથી ચાલીને પૂર્વમાં થઇ દક્ષિણ તરફ ચાલ્યો. તેના વેગથી બંગાળી ઉપસાગરનું પાણી ઉછળીને નદીઓમાં ઘુસવા લાગ્યું. કેટલાંએ મકાન ડુબી ગયાં. કેટલાંએ મનુષ્ય, પશુઓ અને બીજા જીવ તણાઇ ગયાં, કેટલાંએ મોટાં મોટાં વહાણો દુર ફેંકાયાં. આખો દિવસ આ પ્રમાણે બળ ખર્ચાયા પછી જ્યારે બંને હવાઓના વજનમાં સમાનતા થઈ ત્યારે હમે પણ ચૂપકી પકડી.

વાવાઝોડાંની સાથે જે વરસાદ વરસી રહ્યો હતો તેની સાથે હું પાછી ગંગામાં પડી. અહીં મને કેટલાક દિવસ રહેવું પડયું. ગંગામાં પૂર આવતું તો હું દક્ષિણ તરફ ઘસડાઇ જતી, ને ભરતી આવતી તો ધક્કા ખાઇને પાછી ઉત્તર જતી. આ વખતે મને ત્રિશંકુની સ્થિતિ યાદ આવ્યા વિના રહી નહિ, એવી સ્થિતિમાં કેટલાક કલાકો નિર્ગમન થયા પછી હું ઘણા જોરથી ખેંચાવા લાગી ને એક નળમાં ઘસડાઈ ગઈ. નળમાંથી બહાર આવીને મેં જોયું તો એક તળાવમાં ખેંચાઈ આવી હતી. ત્યાં કેટલોક વખત રમવાથી મારા શરીર ઉપર સ્વાર થઇને આવેલા કાદવ કીચડ વગેરે નીચે બેઠાં એટલે હું મારી બીજી સૈયરો સાથે એક ઘણા મોટા નળની અંદર થઇને શહેરની બહાર એક ઘણા મોટા તળાવમાં પહોંચી. ત્યાંથી નાની મોટી અનેક જાતની નળીઓમાં થઇને એક બરફના કારખાનામાં ગઈ.

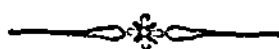
અહીં મારે એક વાત જણાવી દેવી જોઇએ. જેવી રીતે ગરમી લાગવાથી મારૂં શરીર ફુલીને વૃદ્ધિ પામે છે તેવી રીતે ઠંડી લાગવાથી પણ કંઇક તેમજ થાય છે. ગરમીથી અમારા શરીરના અવયવ છુટેછુટા પડી ફેલાઇ જાય છે તેથી અમારે રહેવાને ઘણી જગ્યા જોઇએ. બલ્કે ૧૭૦૦ ગણી જોઇએ કહીએ તો ખોટું નથી. ઠંડી લાગવાથી અમારૂં ઘનીકરણ થઇને, શરીર પહેલદાર રૂપ ધારણ કરે છે, અગર જો અમારૂં ઘનીકરણ ગમે તેટલું વધારેમાં વધારે થાઓ છતાં અમારી વચ્ચે અવકાશ રહેવાનોજ. ઠંડી લાગતાં અન્ય પદાર્થોની પેઠે આરંભમાં તો અમે અન્ય સઘળા પદાર્થની પેઠે સંકોચાઇએ છીએ. પણ જ્યારે અમે પહેલદાર રૂપ ધારણ કરવાનો પ્રારંભ કરીએ છીએ ત્યારે અમારૂં શરીર દશ શેરે એક શેર જેટલું વિસ્તાર પામે છે. આ અમારો વિશિષ્ટ ગુણ છે. દુનિયામાંના બીજા કોઇ પણ પદાર્થો અમારી પેઠે ઠંડીની સાથે યુદ્ધ કરી વિજેતા થઈ શકતા નથી. જ્યારે અમારૂં શરીર વિશેષ વિસ્તાર પામે છે ત્યારે અમારામાં એટલી બધી શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે કે લોઢાં કે પથરનાં પાત્રને પણ ફાડી નાંખીએ છીએ. એક દિવસ એક માસ્તરે

પોતાના વિદ્યાર્થીઓને એ વાત સમજાવવા અમારામાંની કેટલીકને એક લોઢાની બોટલમાં ભરીને તેનું મોં બંધ કર્યું અને તેને એક એવી ઠંડી ચીજમાં ડુબાવી કે થોડા વખતમાંજ તેનું ઘનીકરણ થવા માંડયું અને તોપ ફુટતી હોય તેવો ભારે અવાજ થઇને બોટલ ફાટી ગઇ. એક બીજી વાર (હું પણ તેમાં હતી) હિમાલય પર્વતમાં એક પત્થરની બખોલમાં અવકાશ જોઇને અમે ઘુસી ગઇ; સંધ્યાકાળ પછી જ્યારે ઘણો બરફ પડવા માંડયો ત્યારે અમે ઠંડી ખાઇને ઘન રૂપ ધારણ કરવા લાગ્યાં. ત્યાં પ્રચંડ અવાજ થઇને તે પત્થરની બખોલ ફાટી ગઇ, અને પત્થરના ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા; પરંતુ એ સઘળાં કરતાં અમારી અદ્‌ભુત રાક્ષસી શક્તિનું એક જ્વલંત ઉદાહરણ કે જે હમણાંજ તમારા સઘળાના સાંભળવામાં આવ્યું હશે, તે કહીશ તો બસ થશે.

"આ સ્ટીમર તો ડુબેજ નહિ" ટિટેનીક તો ભાંગેજ નહિ એ તો સ્ટેશનના જેવી છે; ઈત્યાદિ ઉદ્‌ગારો ક્ષુલ્લક હૃદયના કુદરતને અને અમારા પ્રભાવને નહિ સમજનારા પોતાના વિજ્ઞાન અને યાંત્રિક શાસ્ત્રના બહોળા સંશોધનનો ફાંકો ધરાવનારા મનુજો અમારી સ્વાધિનતામાં છતાં દુનિયાની મહાન્ અને અભેદ્ય ગણાતી સ્ટીમરના સંબંધમાં કહાડતા હતા. મનુષ્યના વિચારો કેટલા નિર્બળ થઈ શકે છે, તેનું દ્રષ્ટાંત મુકવા તથા અભિમાન રહિત બનવાનો પ્રત્યક્ષ પાઠ જગતને આપવા મારી અદ્વિતીય સ્ટીમરને તમારા કરોડપતિઓ કે જેઓ ભૂમ ઉપર હોય તો તેને ધ્રુજાવી મુકે એવા હતા તે સઘળા સાથે કરોડો રૂપીઆના જવાહિરો લઈ ક્ષણિક સમય અમે તેને કેવી જળ સમાધિ આપી? શું કરી શકે છે અમારા કરતાં કરોડો ગણું મોટું પણ સ્હાડાત્રણ હાથનું ક્ષુલક માણસ?

હવે મૂળ વિષય ઉપર પાછા આવી મારી આગળની કહાણી ટુંકમાં સમાપ્ત કરી દઈશ. બરફના કારખાનામાં આવ્યા પછી હું બરફરૂપ બનીને તે રૂપમાં એક દુકાનમાં આવી. દુકાનદારે પૈસા લઈ બરફનો એક ઔંસ ભાગીને તમારા હાથમાં મુકયો. હું પણ તેમાં તમારી પાસે આવી. તમે થોડો બરફ ભાંગીને ટુકડા કરી એક આજારીના માથા ઉપર એક રબરની કોથળીમાં ભરીને મુકયો. અને થોડો તેને ખવરાવી પણ દીધો. આથી રોગીને રોગની પીડા કંઈક ઓછી થઈ ગઇ; બાકી જે ભાગ રહ્યો તેમાં હું પણ હતી, તમે અમને કેટલીકને પાણી ઠંડું કરવા આ પ્યાલામાં નાંખી. છેવટે તમારે પાણી પીતાં જે થોડાં ટીપાં રહેલાં છે તેમાં હુ રહેલી છું.

અમે આ પ્રમાણે તમારા ઉપર અનેક ઉપકાર પણ કરીયે છીયે. અમારાવડેજ તમારા શરીરની રગેરગમાં રૂધિરાભિસણ સરળ રીતે થતું જાય છે. અમારાથી તમારા હજારો કારખાનાંઓ, આગગાડી, આગબોટ ચાલે છે, ભૂમિમાંથી અન્ન ઉપજાવીએ છીએ, ઝાડ બીડમાં ફળ ફુલ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. બોરઘાટ જેવે સ્થળે અમે વિદ્યુત પણ ઉત્પન્ન કરી તેનો લાભ સહાસિક વહેપારી તાતાદ્વારા તમારી પ્રજાને આપીયે છીયે. આમ બુદ્ધિમાન મનુષ્યો કળાથી અમારી પાસે અસંખ્ય કામો કરાવે છે. અમે લોકવાયુની ગતિમાં પણ ઘણી સહાયના આપીએ છીએ. તમારા વાયુમંડળમાં સમિયાનાની પેઠે ટંગાઇ રહી સૂર્યની ગરમીથી તમારી રક્ષા કરીયે છીયે. નહિ તો તમે બળી જાઓ. અમે ન હોઇએ તો તમારા પ્રાણ કદાપિ બચે નહિ. તમારા જીવનનાં અતિ અગત્યના પદાર્થોમાં હવાનો નંબર પહેલો છે એના પછી અમારો નંબર છે. આથી મારૂં એક નામ જીવન છે. હવે તો તમે જાણી ગયા હશો કે હું કોણ છું? હું પાણીની એક ઘણીજ નાની રજ-બુંદ છું. ગયે વર્ષે અમારી અવકૃપા હતી એથી જગતની કેવી દશા હતી? પણ આ વર્ષમાં અમારા પ્રતાપથી કેવી લીલાલહેર છે? મોટામાં મોટા રોગ અમારી ગેરહાજરીનોજ હોય છે!!!



ઇપ્સિત વનસ્પતિ વિજ્ઞાન.

(લેખક " શ્રી ચિન્મય વૈદ્ય " શ્રી " શ્રેયોજીજ્ઞાસુ વર્ગ બિદડા ")

કચ્છી, ટંકારો–ટાંકારો.

(ગૂ.) અરણી, (સ.) અગ્નિમંથ, ગણકારિકા, જય, જયા ઈત્યાદિ, (મ.) અરણિ, નરવેલ, (હિં.) અર્ણી, અરની, અગેઠા, અગેથુ, ગણીઆરી, (બંગા.) ભૂત, બિરવી, (તા.) મુન્નિવપૂર (કર્ણા) નરૂવેલ, નરુબલ્, (તેલ.) નેલી ચેટ્ટુ, નેલી વેટ્ટુ, (ફાર.) અગૈાથ (અંગ્રે.) એપેલ (Appel) (લાટીન) Tremvee integrifolia.

આ વનસ્પતિ, આંહીની વાડીમાં થાય છે, આંહી ઊંટોનો ચારો છે. આના મૂળમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. આનું મૂળ દશ મૂળમાં લેવાય છે. આ બે જાતની છે. મોટી અને નાની. તેનાં પાત્રાં ગોળ કાત્રાવાળાં છે.

ગુણ—તીખી, ઉષ્ણ, મધુરી, કડવી, તુરી, અગ્નિદીપક, અને વાયુ, કફ, સોજા, અર્શ, અગ્નિમાંધ, પાંડુરોગ, વિષદોષ વગેરેનો નાશ કરે છે.

લઘુ અરણી.—તેનાં મૂળ, મોટી અરણીના મૂળ જેવાંજ ગુણવાળાં છે. તે વિશેષ કરી લેપ, પાટા બાંધવા અને સોજાનો નાશકારક છે.

ઉપયોગ–સોજા ઉપર (૧) પાલાનો રસ ચોપડવો. (૨) **શીતજ્વર** મૂળ મસ્તકે બાંધવાં. (૩) **વાઘ કરડયો હોય તે ઉપર**–પાલો (પાંદડાં) મીઠું નાખી વાટવો અને તે બાંધવો. (૪) **અંડ ઉતર્યા હોય તો** પાલો વાટી ગરમ કરી બાંધવો. (૫) **શીળસ ઉપર** મૂળનું ચૂર્ણ ઘીમાં નાખી ખાવું. (૬) **પક્ષઘાત સંધિવાયુ**–અરણીના મૂળ કાઢી લેપ કરી શેક કરવો. (૭) **જીર્ણ-જ્વર** ઉપર મૂળ ચોટલીએ બાંધવાં. (૮) ત્રિદોષ ઉપર, મૂળનો કાઢો કહાડી ગરમજ ગોળથી પાવો. (૯) સૂતિકા સોફ ઉપર તેનો (પાલાનો) લેપ કરવો (૧૦) ઉઠેલી આંખે, પાલાને બાફી રાખવો.

બનાવટ—" અગ્નિમંથ કવાથ " અરણીના મૂળની છાલ તોલા ૨ા સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી કવાથ કરવો, માત્રા તોલા ૨ા થી ૫. ઉપયોગ, ઇક્ષુમેહ તથા વસામેહ.

વિશેષ હકીકત—આના કાષ્ટને ઘસવાથી અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે. બરડાના રબારી લોકો આના કાષ્ટની હોકાની નાળ કરે છે. તેથી કાશરોગ મટે છે એમ તેઓ અનુભવથી કહે છે.

(કચ્છી) સુંઢેરી.

(ગૂ.) બહુફળી. (સ.) કવરી, પૃથ્વિકા, પૃથુ, હિંગુપત્રી, પૃથુકા. (હિં.) હિંગુપત્રી. (ક.) હિંગુપત્રી (મ.) બાફળી, હિરણખોળી. સહસ્રફળી (બં.) રાંધુની (લાટિન) Corchorees Fasciculasis.

ગુણ—તીક્ષ્ણ, કડવી, ઉષ્ણ, પથ્ય, દીપન, પાચક, સુગંધ, તુરી અને કફ; વાયુ, આમ, બસ્તિપીડા, મલબદ્ધતા, અર્શ, ગુલ્મ, ધાતુક્ષય, પ્રમેહ, તણખીઓ, ઉનવા, મૂત્રાવરોધ, અશક્તિ, પ્લીહા, અપચી, મેદોરોગ, વિષ વગેરેનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ—(૧) વાયુરોગ. ચૂર્ણ આપવું (૨)જંત ઉપર ચૂર્ણ મધમાં પાવું. (૩) ઉધરસ, અજીર્ણ ઉપર તેના તેલનાં છ ટીપાં સાકરમાં ખાવાં (૪) પીડ ઉપર બિયાં અને અજમો એનું ચૂર્ણ આપવું. (૫) " પેટમાં બાળકોને રોગ થાય છે તે ઉપર " બાફળીનાં બી દુધમાં પાવાં. (૬) પુષ્ટ ઉપર દુધમાં તેના પાત્રાનો ઉપયોગ કરવો. (૭) પ્રમેહ ઉપર તેનાં પાત્રાં એકલાં ખાવાં. (૮) કળતર

નબળાઇ ઉપર, કમરના દુખાવા ઉપર તેનો સાકર સાથે ફાકડો ભરવો. તેની માત્રા અડધા તોલા સુધીની છે.

વિશેષ હકીકત—બાકળી અથવા સુદેરીનું ઝાડ ન્હાનું હોય છે. તે ચપટા એટલે છાતરાની પેઠે ઉગે છે. તે વાતહારક છે. તેના પાનમાં ચીકાસ રહેલો છે તેથી મૂત્રાશય અને પુષ્ટતાના દરદ ઉપર અપાય છે.

(કચ્છી) ધ્રામાઉ.

(ગૂ.) ધમાસો. (સ.) અનંતા, કચ્છુરા, કષાયા, દુરાલભા. (મ.) ધમાસા. (હિં.) ધઢમાહા, હિંગુણા. (ક.) વલ્લિદુરૂવે, નેલઇગળ, વલ્લિકુરએ. (તૈ.) પિલ્લરેગટિ દુલગોડી. (ફા.) બાદાબર્દ. (અર.) શુકાઈ. (લા.) ફેગોનિયા અરેબિકા લીન., Fagonia Arabica Lin.

આંહી તે આડે વગડે થાય છે. તેના ગુણ શીતળ, પિત્તહર, જ્વર, ચળ, રતવા ઉપર ઉપયોગ થાય છે.

ઉપયોગ—તેના ઉકાળામાં ઘી નાખી પીવાથી મૂર્છા તથા ભ્રમ મટે છે. ઉધરસ ઉપર મૂળીઆનું ધુમ્રપાન કરવું. (૩) હેડકી ઉપર કાઢો મધ સાથે પીવો. (૪) શીળસ ઉપર કાઢો પીવો. (૫) મૂત્રાશય અને હરતાલના વિષ ઉપર ચોખાના ધોવણમાં મૂળ ઘસી મધયુક્ત પાવાં. (૬) મૂત્રકૃચ્છૂ ઉપર ધમાસા મૂળ, ડાભનાં મૂળ, કાસના મૂળનો કાઢો મધયુક્ત પાવો. (૭) ચાંદાં ધારાંતેના ઉકાળાથી ધોવાય છે. (૮) ખસખસ-ઉપર તેના ઉકાળાથી નહાવું. (૯) મોઢાના દરદોમાં તેની ચ્હાના કોગળા કરવા. (૧૦) પિત્તજ્વર—ધમાસો, અરડુસો, કડુ, પિત્તપાપડો, ક્રાંગ અને કરિઆતુ એનો કાઢો કરી સાકર સાથે પીવો.

વિશેષ હકીકત—એ ત્રણ પ્રકારના છે. એ ઝાડના અંગ ઉપર રીંગણીના ઝાડ જેવા કાંટા (તીક્ષ્ણ) હોય છે. એની ઉંચાઇ સુમારે એક હાથ થાય છે. એનાં પાત્રાં ચીમડાયલાં થાય છે. એ પાત્રાં છોડવો જુનો થતાં સુધી રહે છે. કાર્તિક માસમાં તેનાં પાત્રાં ખરી પડી ઝાડનો રંગ પીળો થાય છે. એનો વિશેષ ઉપયોગ ત્વક દોષપર બહિર ઉપયોગ થાય છે. (અપૂર્ણ)

ખુલ્લી હવા મનુષ્યનું જીવન વધારનારી છે કે સ્વચ્છ હવા?

(લેખકઃ—શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ, સુરત.)

વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યો પોતાનું જીવન વધારવા માટે અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા માટે સતત પરિશ્રમ કરી રહ્યા છે. જુદી જુદી જાતનાં યંત્રો અને જુદી જુદી જાતની કળાઓનો શોધ થતો જાય છે. "સહીવડ" એ વર્તમાનકાળનું સૂત્ર થઇ પડ્યું છે, અર્થાત જુની દુનીયા નવી દુનિયામાં પ્રવેશ કરે છે. જેમ એક મુસાફર જુનો દેશ છોડી નવા દેશમાં પોતાનો વાસ કરે છે ત્યારે તેણે જુની રીતભાતનો કેટલેક અંશે ત્યાગ કરવો પડે છે અને નવી રીતભાતનું અનુકરણ કરવું પડે છે. તેમ આપણે પૂર્વના મનુષ્યોની લાલસા પશ્ચિમના મનુષ્યો તરફ આકર્ષાતી જાય છે, જેમ જેમ પશ્ચિમની અવસ્થામાં સગવડ જણાતી જાય છે તેમ તેમ તેનો સ્વિકાર કરતાં આપણી અવસ્થા બદલતા જઇએ છીયે. જેવી રીતે મંદવાડના બિછાના ઉપરથી લાંબે કાળે ઉઠેલો દરદી પોતાની તંદુરસ્તી સુધરવા માટે તરેહવાર જાતનાં વસાણાં, યાકુતિઓ, માજુનો, પાકો અને માત્રાઓ ખાવાથી તંદુરસ્તી મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. તરેહવાર જાતના ભક્ષાભક્ષ ખાવા લલચાય છે તેવી રીતે આપણે

ઘણા કાળના પરાધીન અંધાધુંધીના દુઃખમાંથી બ્રિટિશ રાજ્ય પદ્ધતિને યેાગે સ્વતંત્રતા અને ન્યાય નિર્ભયતા રૂપ સુખમાં આવ્યા છીયે અને તે સુખ ભેાગવવા માટે અહેાનિશ પશ્ચિમની ઇચ્છા રાખી પ્રયત્ન કરીએ છીયે. પરંતુ આપણે પરદેશી પદ્ધતથી સુખની ઈચ્છા રાખી આપણી પદ્ધતિ કેટલે અંશે બદલવી કે જુની પદ્ધાત કાયમ રાખવી અથવા નવી પદ્ધતિમાં જુનિ પદ્ધતિનું મિશ્રણ કરી નવીને વધારે ઉપયેાગી બનાવવી તેનેા વિચાર કરવાની ખાસ અગત્ય છે.

ઈશ્વરી સૃષ્ટિમાં પૃથ્વિી, પાણી, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશ એ પાંચ તત્વેા પ્રાણી માત્રાના જીવનાધાર રૂપ છે. ઉપર કહેલા પાંચ તત્વથી બનેલું મનુષ્ય શરીર એજ પાંચ તત્વથી પેાષણ મેળવી આરેાગ્ય અને દીર્ઘાયુષી બનીને ઇચ્છિત સુખ ભેાગવે છે. તેમ એ પાંચે તત્ત્વેા જો અશુદ્ધ એટલે પરસ્પર મિશ્રણવાળા હેાય તેા પ્રકૃતિમાં વિકાર થઈ રેાગી બની નિર્બળ થઇ અલ્પાયુ ભેાગવી મૃત્યુને વશ થાય છે. જેથી પેાતે ઇચ્છિત સુખ ભેાગવી શકતાં નથી. મનુષ્યેા ઇચ્છિત સુખ ભેાગવવા પ્રયત્ન કરે છે તથાપિ તે પ્રયત્નમાં કેટલે અંશે સફળતા થઈ છે, તે આપણને અજાણ્યું નથી. વર્તમાન સમય સુધી તેા તમામ શેાધેા અપૂર્ણ અવસ્થામાં છે. કુદરતના નિયમેાની શેાધ ચાલુ છે. કેટલાક લેાકેા તે શેાધાયલા સિદ્ધાન્તને માની તે પ્રમાણે વર્તતા થયા છે તેટલા પેાતાનાં ઇચ્છિત સુખનેા લાભ લઈ શક્યા છે. પણ જેઓ તે શેાધાયલા કુદરતી નિયમને સત્ય માને છે પણ તે પ્રમાણે વર્તવાની આનાકાની કરે છે તેઓ અને જેઓ તે વાત જાણતાજ નથી તેઓ દિનપર દિન રેાગી, નિર્બળ, અને દુઃખી થઇ મરતા જણાય છે.

જો પૃથ્વિતત્વ જળતત્વમાં પ્રમાણ કરતાં વધતું મળ્યું હેાય એટલે પાણી કચરાવાળું, ડેાવાયલું થયું હેાય તેા તેને ગાળીને અથવા ફીલટર કરીને પીનારેા માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે છે. જળતત્વ જો વાયુતત્વમાં પ્રમાણ કરતાં વધારે મળ્યું હેાય તેા તે પણ તંદુરસ્તીને બિગાડે છે. તેમ વાયુતત્વ અગ્નિતત્વમાં વધારે મળ્યેા હેાય અને અગ્નિતત્વ આકાશતત્વમાં પ્રમાણ કરતાં વધારે મળ્યેા હેાય તેા પ્રાણી માત્ર ક્ષેાભ પામી દુખી થાય છે.

પંચતત્વથી બનેલાં પ્રાણી માત્રનાં શરીરેા પેાતાને જોઇતાં તત્વેા આકાશમાંથી ગ્રહણ કરે છે. આકાશમાં રહેલાં તત્વેા હમેશ મિશ્રભાવને પામેલાં હેાય છે. તે જેમ આપણે અનાજ ઝાટકીને, પાણી ગાળીને વાપરીએ છીએ તેમ હવા શુદ્ધ કરીને હાલમાં લઇ શકતા નથી. હાલના શેાધે આપણને એટલું શીખવ્યું છે કે ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી મનુષ્ય તંદુરસ્ત રહી શકે છે. સ્વચ્છ ખેારાક અને સ્વચ્છ પાણી માટે જેટલી કાળજી રાખવામાં આવે છે તેટલી બલકે તેથી વધારે કાળજી ખુલ્લી હવા માટે રાખવામાં આવે છે; પરંતુ પાણી માટી કચરાવાળું જેમ આંખે દેખાતું હેાવાથી આપણે ગાળી ગાળીને વાપરીયે છીયે તેમ હવામાં થયેલેા વિકાર આપણી આંખે નહિ જણાવાથી આપણે તેને પારખવા કે ફીલટર કરવાને લલચાતા નથી. માત્ર ખુલ્લી હવામાં રહેવાનુંજ સમજીએ છીએ; પરંતુ તેથી ધારેલું સુખ મળતું હેાય એમ જણાતું નથી. અને એટલા માટે હવા સ્વચ્છ કરીને શરીરમાં લેવાની આપણી પ્રાચીન પદ્ધાત નજીવી રાખવા અથવા પશ્ચિમની ખુલ્લી હવાની પદ્ધતિ ઉપર પ્રાચીન હવાને સ્વચ્છ કરવાની વિદ્યાનું મિશ્રણ ચઢાવી નવી સૃષ્ટિમાં ઇચ્છિત સુખ ભેાગવવા શક્તિમાન થઇએ.

પૂર્વકાળના ઋષિએા પર્વતેા અને વનેામાં રહી શુદ્ધ હવાનું પાન કરતા, મધ્યકાળના રાજા મહારાજાએા પેાતાની પ્રજા સહિત પેાતાના નંદનવન જેવા ઉપવનેામાં આરેાગ્યતા મેળવવા સ્વચ્છ હવાનું પાન કરતા તેમ હાલના શેઠ શાહુકારેા પેાતાના વાડીબાગમાં ખુલ્લી હવા લેવા જાય છે છતાં ઈચ્છિત આરેાગ્યતાનું સુખ મળતું જણાતું નથી. તેનું કારણ એટલુંજ કે પૂર્વકાળ અને

મધ્યકાળના ઋષિઓ તથા રાજામહારાજાઓ ખુલ્લી હવામાં રહીને અથવા જઇને સ્વચ્છ હવાનું પાન કરતા હતા તેથી તેઓ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષી રહેતા હતા અને હાલના શેઠ શાહુકારો ખુલ્લી હવામાં જાય છે ખરા પણ સ્વચ્છ હવા કેમ મેળવવી તે વિદ્યાથી અજાણ્યા હોવાથી તંદુરસ્તી ભોગવી શકતા નથી.

જેમ પાણી માટી અને કચરાથી વિકારવાળું થાય છે તેમ હવા પણ માટી વરાળ-બાફ અને જુદા જુદા પદાર્થો ઉપરથી વહીને આવતાં તે પોતાની સાથે તે તે વસ્તુના સત્વને કચરા તરીકે લેતો આવે છે. જેથી ભલે આપણે ખુલ્લી હવામાં ઉભા હોઇએ તથાપિ તે ખુલ્લી હવા જે પ્રદેશમાંથી આવતી હોય તે પ્રદેશની જમીન પાણી અને વનસ્પતિ વગેરેના તત્વોને સાથે ખેંચી લાવે છે; અને તે તત્વોવાળી હવા ખુલ્લી હવામાં રહીને ખાનારાઓને પોતાની જાત પ્રમાણે ગુણ કે અવગુણ કરે છે.

ગીચ વસ્તીવાળા શહેરમાં દરેક ઘરને જાજરૂ તથા ખાળકુવા હોય છે; જેથી મળમૂત્ર તથા એંઠવાડનું સડણ ચાલુ હોય છે. તે મળમૂત્રાદિ ઉપરથી આવતી હવા ખુલ્લી બારીયે કે વિશાળ બંગલામાંથી લેવા છતાં તે સ્વચ્છ તો નહિજ આવે એ વાતનો સર્વને અનુભવ છે. જાજરૂનું મેલું જ્યાં એકઠું કરવામાં આવે છે તેની ઉપરથી આવતા પવનની તરફ અથવા જે વાડી કે ખેતરની જમીનમાં ખાતર તરીકે નાખેલા મેલામાં પાણી મુક્યા પછી તેની ઉપરથી આવતી હવાના પ્રવાહ તરફ ખુલ્લી હવામાં રહેનાર મનુષ્યોને તેની સડેલી હવા શિવાય બીજાનો અનુભવ થવો મુશ્કેલ છે. એટલા માટે હમારા પૂર્વાચાર્યોએ હવા સ્વચ્છ લેવાનો પ્રયોગ સિદ્ધ કરેલો છે. પશ્ચિમની વિદ્યા આપણે ખુલ્લી હવામાં રહેવા માટે ખુલ્લે બારીબારણે અથવા મેદાનમાં ખુલ્લિ હવામાં અથવા વસ્તી બહાર પોતાના વિહારસ્થાન મઢની હવા લેવા સૂચવે છે. એ વાત ખરી પણ હવા સ્વચ્છ એટલે ગાળીને ફીલટર કરીને કેમ લેવી તે શોધ સુધી તે વિદ્યા પહોંચેલી નહિ હોવાથી આપણે નિરોગી રહી શકતા નથી. પરંતુ એ પશ્ચિમના ખુલ્લા પવનના શોધ સાથે આપણી હવા સ્વચ્છ કરવાની વિદ્યાને મેળવી તે પ્રમાણે વર્તવામાં આવે તો મનમાં ધારેલું સુખ મેળવી શકાય. તેમ દરેક મનુષ્ય જંગલમાં રહી શકે નહિ, દરેક મનુષ્ય વાડી બંગલે જઇ શકે નહિ, દરેક મનુષ્ય ખુલ્લી હવામાં રહી શકે નહિ. તેથી માત્ર ખુલ્લી હવાના પ્રયોગથી મનુષ્ય માત્રને નિરોગી અને દીર્ઘાયુ બનાવી શકાય નહિ. પણ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ એવો શોધ કર્યો છે કે ગામમાં કે સીમમાં, જંગલમાં કે શહેરમાં, ઘરમાં કે બંગલામાં, ગમે ત્યાં રહીને પણ (જેમ હાલ ગમે તે પ્રદેશનું પાણી ફીલટર કરીને વાપરવાનું ચાલુ થયું છે તેમ) હવાને ગાળવાનું જે ફીલટર આપણને કુદરતે આપ્યું છે તેનો યથાર્થ ઉપયોગ કરવાથી આપણે શુદ્ધ હવા ખાઇ આરોગ્યમાં રહી શકીયે છીયે. જેમઃ—

"नाभिस्थः प्राणपवनः स्पृष्ट्वाहृत्कमलान्तरम्
कंठाद्बहिर्विनिर्याति पातुं विष्णुं पदामृतम् ।
पित्वा चांबर पियुषं पुनशयाति वेगतः
प्रिणयन्देहमखिलं जीवं च जठरां नलम्" ॥

(શાર્ઙ્ગધર સંહિતા.)

પ્રાણી માત્રનો નાભિમાં રહેલો પ્રાણ પવન (વાયુ) હૃદય કમળને સ્પર્શ કરીને કંઠદ્વારાએ બહાર આવીને વિષ્ણુ જે વ્યાપક પરમાત્માના પદામૃતને પામે છે. ત્યાં જઇને તે અમૃતનું પાન કરીને વેગથી પાછો આવીને સર્વ દેહને, જઠરાગ્નિને તથા જીવને પોષણ-આપે છે.

મિત્રો ! ઉપરોક્ત વચનમાં હવાને ગાળી સ્વચ્છ કરીને અથવા હવામાંથી સ્વચ્છ હવા ગ્રહણ કરીને પ્રાણી માત્રના શરીરને પુષ્ટ અને તંદુરસ્ત બનાવવા માટેની કેવી સ્વતંત્ર યુક્તિ ગોઠવી છે, અને પ્રાણી માત્રને સ્વતંત્ર યુક્તિ બતાવી છે કે જે પ્રાણી જેટલી ચાહે તેટલી સ્વચ્છ હવા પોતાનામાં કોઇ પણ સ્થળેથી મેળવી શકે. આ શ્લોકનું રહસ્ય ઘણુંજ ઉંચા પ્રકારનું અને સર્વ સ્થિતિના મનુષ્યોને અનુકૂળ પડતું છે. એ રીતે હવા શુદ્ધ-સ્વચ્છ કરીને પીનારો માણસ પોતાની મરજી પ્રમાણેની જગ્યાએ રહેલો જ્યાં સ્વચ્છ હવા મેળવી શકે છે તો પછી પર્વતો, વનો, ઉપવનોમાં અને ખુલ્લા મેદાનમાં કે વાડી બંગલામાં રહેતા મનુષ્યો ઘણીજ સહેલાઇથી સ્વચ્છ હવા મેળવી શકે તેમાં આશ્ચર્ય શું છે ? હવે એ સ્વચ્છ હવાને મેળવવા માટે આપણે શી રીતે ક્રિયા કરવી તે તરફ આપનું ધ્યાન ખેંચું છું. જેમ રત્નો મેળવનારને જમીનમાં કેટલાક પડ ખોદીને અંદર જવું પડે છે, જેમ મોતી મેળવનારને પાણીના તળીયા સુધી ડૂબકી મારવી પડે છે; તેમ શુદ્ધ હવા મેળવનારને વિષ્ણુના પદામૃત સુધી જવાની ખાસ જરૂર છે. જેમ જમીન અને પાણીના થોડે થોડે અંતરે જુદાં જુદાં પડ આવે છે તેમ આપણી આસપાસ રહેલી હવામાં જુદાં જુદાં પડ રહેલાં છે, અને જેમ ઉપરના પડમાંથી લીધેલી વસ્તુ સ્વચ્છ મળતી નથી તેમ ઉપરના પડની હવા સ્વચ્છ રહેતી નથી; પરંતુ જેમ નીચે જઇએ તેમ હવા શુદ્ધ અને સ્વચ્છ મળે છે. એટલું તો સર્વે વિદ્વાનો કબુલ કરશે કે પૃથ્વિ કરતાં પાણી, પાણી કરતાં પવન, પવન કરતાં અગ્નિ અને અગ્નિ કરતાં પ્રાણ તત્વ પાતળું છે. અને તે પ્રાણ તત્વ સુધી આપણે પ્રાણવાયુને પહોંચાડીયે નહિ તો આપણને પ્રાણવાયુ શુદ્ધ મળી શકે નહિ. આપણા જ્ઞાનીઓએ વિષ્ણુ પદમાં રમણ કરવા માટે અથવા અમૃત પીને અમર તત્વ મેળવવા માટે આત્મા સાથે રહેલા પ્રાણ વાયુને વિષ્ણુ પદામૃત પીવાને વિષ્ણુના ચરણ સુધી મોકલવાનો ખાસ સિધાન્ત સ્થાપેલો છે; અને તેનું માપ દ્વાદશ આંગુલનું નક્કી કરેલું છે એટલે પૃથ્વિ, પાણી, વાયુ, અગ્નિ, પ્રાણ અને વ્યાપક પરમાત્મા વિષ્ણુ એ રીતે છ ભાગ પાડયા છે. હવે જે મનુષ્યને સ્વચ્છ હવા એટલે પ્રાણ વાયુ પીવાની મનલખ હોય તે મનુષ્યે પોતાની નાભીથી ઉપડેલા પ્રાણવાયુને આકાશમાં રહેલા પ્રાણવાયુ સાથે મેળવવો. જેઓ એવી રીતે પોતાના પ્રાણને વ્યાપક વિષ્ણુ ભગવાનના પ્રાણ સાથે મેળવી શકતા નથી તેઓ આરોગ્ય અને તંદુરસ્ત રહી શકતા નથી. જે માણસ પોતાના પ્રાણને માત્ર બે આંગળ નાકની બહાર જવા દઈ પાછો ખેંચે છે તે માત્ર હવામાં પૃથ્વિ તળનોજ ભાગ કે જેમાં સુગંધ-દુર્ગંધ વગેરે શુભાશુભ પૃથ્વિતત્વ મળેલું હોય તેવો પવન પોતાના શરીરમાં પુરે છે. જેઓ પોતાના શ્વાસને ચાર આંગળ બહાર જવા દઈ પાછો ખેંચે છે તેઓ પોતે શુદ્ધ જળ તત્વને ખેંચે છે; જેઓ છ આંગળ પ્રાણને બહાર ફેંકી પાછો ખેંચે છે તેઓ વાયુ તત્વને ખેંચે છે; તથા જેઓ પોતાના પ્રાણને આઠ આંગળ બહાર જવા દઇ પાછો ખેંચે છે તેઓ અગ્નિ તત્વને પીયે છે; અને જેઓ દશ આંગળ પવન બહાર ફેંકે છે તેઓ વિષ્ણુના પાદામૃતના શુદ્ધ પ્રાણનું પાન કરી શકે છે. શ્રીમદ્ શારંગધરાચાર્ય આપણને એજ સૂચના કરે છે કે જો તમારે સ્વચ્છ હવા ખાવી હોય તો તમારા નાભિસ્થ પ્રાણ પવનને વિષ્ણુના પાદામૃત સુધી એટલે નાશીકાની બહાર દશ આંગળ વહે એવી રીતે શ્વાસ લેવા. જેઓ પોતાના શ્વાસને દશ આંગળ બહાર ફેંકે છે તેઓજ વિષ્ણુ પાદામૃતથી પોષાયલો પ્રાણ પોતાની નાભી સુધી મોકલી શકે છે. અને **શીરાધમન્યો નાભિસ્થા સર્વવ્યાપ્ય સ્થિતા સ્તનુમ્.** તે શીરાઓ નાભીથી નીકળીને સર્વ શરીરમાં પ્રસરેલી હોવાથી આખું શરીર પોષાય છે, તેથી સ્વભાવિક આરોગ્યતા મેળવી શકાય છે. એટલી વાત તો નિશ્ચય છે કે જેટલા આંગળ શ્વાસ બહાર નીકળે છે તેટલાજ આંગળ ભીતર લઇ શકાય છે; અને તેટલા માટેજ બે આંગળ એટલે

છેક ટુંકા શ્વાસથી માત્ર પૃથ્વિ તત્વનો ગંધ ગુણ ખેંચવાથી તે પ્રાણ અને ઉદાન વાયુને બગાડી આંખના, મુખના અને છાતીના ક્ષય જેવા રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. ચાર આંગળ સુધી દમ ખેંચનારા પ્રાણ તથા સમાન વાયુને બીગાડી યકૃત, પ્લિહા અને હોજરીના રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે. શ્વાસને છ આંગળ બહાર પાડનારા લોકો સમાન અને અપાન વાયુને બીગાડી પેટના તથા અપદ્વારના વ્યાધિના ભોગ થઈ પડે છે અર્થાત્ જ્યારે આઠ કે દશ આંગળ પવન ખેંચાય તોજ શુદ્ધ પ્રાણ તત્વ મેળવી શકાય છે.

અમારા ઋષિઓ પહાડો–ગિરીકંદરા અને જંગલમાં રહેતા અને પ્રાણાયામ વિધિથી બાર આંગળ પોતાના પ્રાણને ખેંચતા અને બાર આંગળ પાછો ફેંકતા જેથી તેઓ સર્વવ્યાપક પરમાત્મામાં તલ્લિન થઇ જતા અને ઘણા લાંબા કાળ સુધીનું દીર્ઘાયુ ભોગવતા.

મધ્યમ વર્ગના રાજા મહારાજાઓ પોતાની પ્રજા સાથે ઉત્સવ નીમિત્તે વનોપવનમાં જઈ સ્વચ્છ હવા ભોગવતા અને પ્રજા વર્ગ પણ શુદ્ધ વૈદિક કર્મ કરી પ્રાણાયામના પ્રતાપે સ્વચ્છ હવા લઈને આરોગ્યમગ્ન રહેતી હતી. વર્તમાનકાળની ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું અમે પસંદ કરીયે છીયે પણ જો તે સાથે પ્રાણાયામથી અથવા હમેશના સહવાસથી પ્રાણવાયુને દશ આંગળ બહાર ફેંકી પાછો દશ આંગળ પેટમાં ઉતારે તો તેનું ફળ મળે છે. મજુર વર્ગ, ખેડૂત વર્ગ વગેરે કે જેઓ ખૂબ પરિશ્રમ કરનારા હોય છે તેઓને સ્વાભાવિક રીતે લાંબા શ્વાસ મૂકવા તથા લેવા પડે છે અને મજુરી તથા ખેતીના કામ માટે તેઓ જંગલમાં કે ખુલ્લી હવામાં રહે છે જેથી તેઓ દીર્ઘાયુ તંદુરસ્ત રહી શકે છે, પરંતુ જેઓને કાંઇજ કામ હોતું નથી અથવા બેઠા બેઠા માત્ર લખવાનુંજ કામ કરનારા છે તેઓને લાંબા શ્વાસ લેવાનું નહિ મળવાથી તેઓ અશુદ્ધ હવાને પોતાનાં પેટમાં પુરી રોગી થઈ શીઘ્ર મૃત્યુને પામે છે. જો તેઓ નોકરી છોડી કે ઘર છોડી ખુલ્લી હવામાં જઇને વસે તોપણ તેથી કાંઇ જોઇતો સુધારો થવાનો નથી. ત્યાં પણ ચાલવા ફરવાની કસરત કરે અથવા કોઇ પણ પ્રકારે શરીરને મહેનત આપી પોતાનો શ્વાસ લાંબો ખેંચે તોજ તેને હવા માફક આવતી જણાય છે. માટે મિત્રો મારે એટલુંજ જણાવવાનું કે હવા ખુલ્લી હોય, બારી બારણાં ઉઘાડાં હોય પણ આસપાસનું વાતાવરણ દુર્ગંધથી ભરેલું હોય તો અથવા કોઇ ઝેરી ઝાડના જંગલમાંથી કે એવાજ પ્રદેશમાંથી વાયુ આવતો હોય તો જેમ નર્કની ગંધથી નાકે કપડું દઇ આપણે ચાલીયે છીયે તેમ જાજરૂવાળા, મોરીવાળા, ખાળકુવાવાળા અને સડતા ભાજીપાલાવાળા ગીચ વસ્તીના શહેરમાં ખુલ્લી બારીનો પવન નહિ ખાતાં બારી બંધ કરીને સુવુંજ સારૂ છે. પરંતુ કુદરતનો કાયદો કાંઇ પૈસાદાર અને ગરીબને માટે કે રાજા પ્રજા માટે જુદો નથી તેથી જે પ્રાણીને વાડી બંગલા નહિ હોય, બહાર જવાની સગવડ ન હોય તેઓને માટે ગમે તેવા પ્રદેશમાં, ગમે તેવા ઠેકાણામાં તેઓ રહેવા છતાં દશ આંગળ લાંબો શ્વાસ ફેંકવાથી કે દશ આંગળ લાંબો શ્વાસ પાછો ખેંચવાથી તે પ્રાણી સ્વચ્છ હવા મેળવી શકે છે. ખુલ્લી હવામાં રહેનાર, બારીબારણાં ખુલ્લાં મૂકી સુનાર, વાડી બંગલાની હવામાં મોજ માનનાર સ્વચ્છ હવા મેળવી શકતા નથી. હા એટલું ખરૂં છે કે ખુલ્લી હવામાં રહીને લાંબા શ્વાસથી દમ લેનારા મનુષ્યો વધારે સ્વચ્છ હવા મેળવી તંદુરસ્ત રહી શકે છે. અને રાત્રે બંધ બારણાવાળા ઓછી મેળવી શકે છે. પણ ખુલ્લી હવામાં રહી ટુંકા શ્વાસ લેનાર કરતાં રાત્રે બંધ બારણે રહી લાંબો શ્વાસ લેનાર વધારે સ્વચ્છ હવા મેળવે છે એ વાત તો નિર્વિવાદ છે. અને તેથીજ ખુલ્લી હવા કરતાં સ્વચ્છ હવા જીવન વધારનારી છે એમ સર્વેને કબુલ કરવું પડે છે.

લક્ષ્મીસામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહા વ્યથા.

(અનુસંધાન અંક ૯ માના પૃષ્ઠ ૨૫ થી.)

અનુવાદકઃ—પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

પરિચ્છેદ નવમો.

સુપુત્રવધૂ—યશોદા લક્ષ્મીને તેડી કોટડીમાં જઇ પહોંચી. સન્યાસિયોએ કાત્યાયની પ્રત્યે કહ્યું:—" આ અમૃતપાત્રમાં જે અમૃત બચેલું છે તેને સારી માવજત સાથ જાળવી રાખજો. એક વર્ષથી પણ વિશેષ વખત સગી ખરાબ નહીં થશે. પરંતુ મારી એક વાત ગુરૂવાક્યની પેઠે પાલન કરવાની છે કે જ્યારે ત્યારે-હસકે ને ડસકે આ અમૃતનું પાન કરતાં નહીં અને જેને તેને આપતાં પણ નહીં. તેમજ ન્હારો સમય-કષ્ટનો સમય આવી પડતાંજ આ અમૃતનો ઉપયોગ કરવો. એટલે કે માત્ર પ્રાણ સંરક્ષણ નિમિત્ત-અન્ય ઉપાય કંઇ ન રહે તોજ આનું પાન કરી તૃપ્ત થવું."

કાત્યાયની—હાથ જોડી બોલી-" તથાસ્તુ ! આદેશ શિરોધાર્ય છે ! "

સંન્યાસી—" સારૂં ત્યારે અમે જઇયે છિયે. "

કાત્યાયની—મહારાજજી ! એમ તો નહીં થઇ શકશે. હું દુખણી છું. આપની કંઈ સેવા કરી શકી નથી. ગમે તેમ હોય પણ આજ હું અતિથિ સેવા સંપન્ન કરીશ. અગર આપ પ્રભુ સેવા સ્વીકાર્યા વગર પધારી જશો તો આ દુઃખ જીંદગી લગી સાલ્યા કરશે. પ્રભો ! હું તો અત્યંત દુઃખમાં પડી છું, જો આપ સેવા સ્વીકાર્યા વગર ચાલ્યા જશો તો મારા દુઃખમાં ઉલટો વધારો થશે.

સંન્યાસી—" સેવા તો થઇ ગઇ. તમારૂં આપેલું અમૃત દેવને ભોગ લગાડવામાં આવતાં અમને તૃપ્તિ મળી છે. "

કાત્યાયની—" ઠીક છે, પણ મારૂં મન તો માન્યું નહીં. આપને લોટ, ઘી, દૂધ આપીને પરિતુષ્ટ કરીશ એજ લાલસા છે. "

સંન્યાસી—" માઇ ! તમારૂં મન ઘણું ઉદાર અને સારૂં છે. અતિથિને માટે આટલી જિદ્દ કરવી ન જોઇએ, અમે લોકો કામચર છિયે. અમારા લોકોની ઇચ્છાની ગતિ રોકવી સારી ન ગણાય."

કાત્યાયનીએ હાથ જોડીને આંસુપૂર્ણ આંખ્યો સહ કહ્યું-" જો આપ સેવા ગ્રહણ ન કરશો તો મારા મનમાં ઘણીજ દુઃખની લાગણી થતાં હૃદયમાં પ્રહાર થયા સમાન વેદના થશે. "

સંન્યાસી—" મૈયા ! ગ્રહણ કરીશું; કેમકે તમારો અત્યાગ્રહ છે; તથાપિ અહીંઆં ઠેરીશું નહીં ! આ પાપસ્થાનમાં સજીવ વૃક્ષ ભસ્મ થઇ જાય છે, ત્યાં અમે શી રીતે ઠેરી શકીએ ? વિશેષમાં આજ બે મુસલમાનો આવીને તલાવમાં થુંકી ગયા છે. તુલસી અને બીલીના વૃક્ષો ઉખેડી નાખી તોડી નાખ્યાં છે. વાસ્તે અમે સેવા સ્વીકારવાની ના કહિયે છિયે. અહીંઆંથી ગંગા કિનારાપર જઇ આજ સંધ્યા લગી ગંગા ગર્ભમાં તમારી સેવાની અપેક્ષા કર્યા કરીશું. " એટલું

બોલી સંન્યાસી મૈયાનું મન મનવી વિદાય થયા. કાત્યાયની અને રમાપ્રસાદે પ્રણામ કર્યા. તેમજ કોટડીની અંદરથી યશોદાએ પણ સ્વયં પ્રણામ કર્યા અને તેણીએ લક્ષ્મીને પ્રણામ કરવા માટે કહ્યું, એથી લક્ષ્મીએ પણ માતાના પ્રણામનું અનુકરણ કર્યું (નમન કર્યું).

પરિચ્છેદ દશમો.

રમાપ્રસાદ—"માતુશ્રી ! આપે શું કર્યું! સર્વ નાશનો રંગ દષ્ટિગોચર થતો જણાય છે !"

કાત્યાયની—"કેમ બેટા! શું થયું!?"

રમાપ્રસાદ—"ઘરમાં એક પૈસો પણ નથી અને કયાંયથી એક પૈસો મળવાની પણ આશા નથી. છતાં આટો, ઘી અને દૂધથી અતિથિની સેવા શી રીતે કરી શકાશે?"

કાત્યાયની—"પુત્ર! કંઈ ડર નહીં. આટલા દિવસ લગી તમોને કહ્યું નહતું. મારી પાસે લક્ષ્મીપૂજનની એક મ્હોર પડી છે તે ઘણી ઘણી છુપાવીને જાળવી રાખી છે. તે લક્ષ્મી પૂજનના કળશમાંથી કોઇના હાથ લાગવા પામી નથી. જ્યારે ચોરોએ લૂંટ ચલાવી હતી ત્યારે પણ આ સેવાના કળશમાં કંઈ સામાન્ય ધાન્ય ભર્યું હશે એમ માની તપાસ્યો નહતો જેથી એ બચી જવા પામી છે. બેટા! તને તો યાદ છે કે જે દિવસથી ચોરી થઇ તે દિવસથી સુવાને માટે પથારી સરખી પણ રહેવા પામી નથી, પહેરવાને એક કપડું કે પાણી ભરવાને એક પીતળનું વાસણ તકાત રહેલું નથી. તો પછી રૂપિયા પૈસાની તો વાત દૂર રહી !"

રમાપ્રસાદ—"માડી! હવે મ્હોર આપો એટલે અતિથિ સેવાને માટે બંદોબસ્ત થાય. મ્હોર છે જેથી તે વિષેની હવે ચિંતા નથી, પણ માજી! આટલા દિવસ કેમ વાત સરખી પણ ન કહી!!"

કાત્યાયની—"શું લક્ષ્મી પૂજનની મ્હોર વટાવાય ખરી કે? કોઇ દિવસે ત્રીજા પહોર સુધી ચોખા વગર ચલાવ્યું તોપણ મ્હોર ન વટાવી. આજ એક મહીનાથી વહુની લજ્જા નિવારવાને માટે કપડાંની અછત હતી તોપણ ન વટાવી. મહીઆરી આજ સાત દિવસથી રોજ કહી જાય છે કે પૈસા આપ્યા વગર હવે દૂધ નહીં આપું તથાપિ ન વટાવી. કિન્તુ બેટા! આજે અતિથિ વિમુખ થતા (ખાલી પાત્રે પાછા જતા) હતા એથી ન છૂટકે વટાવી છે. સંસારમાં અતિથિ સેવા જેવું પુન્ય બીજું છેજ નહીં. આ અતિથિ સેવા શિવાય કોઈ પણ સમય મ્હોર વટાવી શકતી નહીં."

રમાપ્રસાદ—"મા, સારૂં થયું. મ્હોર વટાવવાથી કેટલા રૂપિયા હાથ લાગશે?"

કાત્યાયની—"વીશ બાવીશ રૂપિયા મળી શકશે."

આ વાત સાંભળતાં રમાપ્રસાદનું મ્હો હાસ્યયુક્ત દેખાવા લાગ્યું. અને તેણે કહ્યું કે—"મા! ઘણુંજ સારૂં થયું. ત્રણ અતિથિઓની સેવામાં શું ત્રણ રૂપિયાથી વધારે ખર્ચ લાગશે!!"

કાત્યાયની—"એટલા બધા શાના લાગે? સાધુ પુરૂષો વિશેષ ખાવાવાળા હોતા નથી. થોડામાંજ તેઓ પરિતૃપ્ત થઇ જશે. મારી સમજ મુજબ એક રૂપિયામાંજ પતિ જશે."

રમાપ્રસાદ—ત્યારે અતિથિ સેવામાં જે ખર્ચ લાગશે તે પછી ઘણું કરીને વીશ રૂપિયા બચશે. સારૂં થયું, મા! હું કહું છું કે વીશ રૂપિયાના ચોખા ખરીદીને રાખી મુકવામાં આવે તો કેવું? ના ના વીશ રૂપિયાના ચોખા ખરીદવાનું કામ નથી પણ સોળ રૂપિયાના ચોખા ખરીદી બાકીના ચાર રૂપિયા લક્ષ્મીને દૂધ પીવાને માટે રાખી મૂકવામાં આવે તો ઠીક. હું એ પૈસા લઇને રોજ જઈશ, અને જેમ બનશે તેમ એ પૈસાનું શેર દૂધ લક્ષ્મીના માટે લાવ્યા કરીશ. હું બ્રાહ્મણ છું. એ માટે આ મોહોલ્લાની મહીઆરીઓ મારા પર ઘણી દયા રાખે છે. મા! કોઈ કોઈ દિવસ તો તે વગર પૈસે પણ આપ્યા કરે છે. મા! મનોહર ગોવાળિયે મને એક દિવસ આસન આપી બેસાર્યો,

અને એક શેર ગોળ આપવા ચાહ્યું, પણ એવું દાન લેવાની આપે મને મના કરેલી તેથી મેં તે માટે હાથ ન ધર્યો."

માતા બોલ્યા ચાલ્યા વિના હસવા લાગી. રમાપ્રસાદ ફરી કહેવા લાગ્યો—" ચાર રૂપિયાના દૂધમાં લક્ષ્મીના પાંચ મહિના ઓછા થઇ જશે. બાકીના સોળ રૂપિયાના ચોખા ખરીદી રાખી મૂકાશે. પોષ મહીનામાં સારા નવા ચોખા આવેલા છે. ગઇ કાલ સવારે મેં ચોખાનો ભાવ પૂછ્યો હતો. મોટા ચોખા સોળ રૂપિયાના અઢારમણ મળશે. અગર જો ડીક લઇશું તોપણ સોળમણ તો મળશેજ. શાક અગર દાળ નહીં હોય તોપણ નભી શકે. નવા ચોખા મીઠાની સાથ બનાવવાથી માંડ ભાત બને તે બહુ મીઠા લાગે છે. હું રોજ ગમે ત્યાંથી મીઠું તો લાવ્યા કરીશ."

આ પ્રમાણે વાત થવાથી અન્ય તો કશો ઉત્તર મળ્યો નહીં, પણ ન જાણે કે કાત્યાયનીના નેત્રમાંથી એક આંસુ પણ રમાપ્રસાદ તે આંસુને જોઇ શકયો નહતો; કેમકે તે તો આ વખતે સોળ રૂપિયાના સોળમણ ચોખા ખરીદવામાં અને મીઠું મેળવી માંડ બનાવી ખાવાના આનંદમાં મગ્ન હતો. તે માતાની આંખમાંનું ટપકતું એક આંસુ શી રીતે દેખી શકે ?!

કાત્યાયનીએ મનને દઢ કર્યું. તેણીએ પોતાના મ્હોંપર મીઠું હાસ્ય બતાવીને રમાપ્રસાદ પ્રત્યે કહ્યું–" પાગલ ! તારે વળી ઘર કયાં છે કે પાંચ મહીનાને માટે ચોખા ખરીદી ભરી રાખીશ ? સાત દિવસની અંદર આ ઘરને છોડી દઈ બીજે જવું પડશે. શું તેં સાંભળ્યું નથી ? કદાચ મહોરના આનંદમાં તું પોતાની દશા ભૂલી ગયો હઈશ !"

રમાપ્રસાદનું મ્હોં સૂકી ગયું, તે જાણે ચમકી ગયો હોય તેવું જણાયું. અને તે બોલી ઉઠયો કે—" ત્યારે મા ! આપણ પછી કયાં જઇશું ?"

કાત્યાયની—" બેટા ડર શું છે ? મા ભગવતી જ્યાં લઈ જશે ત્યાં જઇશું."

રમાપ્રસાદ—" માતા, બે મુસલમાન આવીને પાણીમાં કેમ થુંકી ગયા ? તમારી બીલી તુલસીનો નાશ કેમ કર્યો ?"

કાત્યાયની—" મારા લાલ ! શું તારા સમજવામાં તે ન આવ્યું ? તે લોકો એવી નોટીસ દઇ ગયા કે, જો તમે સાત દિવસની અંદર મકાન ખાલી નહીં કરશો તો તમારી ઉપર ઘોર અત્યાચાર ગુજારીશું. આજે તો તેની વાનગીની ખાતર સહેજ અત્યાચાર કરી અમે ચાલ્યા જઇયે છિયે. સાત દિવસ પછી આવીને જોતાં જો તમને આ મકાનમાં જોઇશું તો તમારી દેવીની મૂર્તિને ઉઠાવી પાણીમાં ફેંકી દઇશું. અને બધુ તોડીફોડી નાશ કરી દઈશું. વિશેષ તો શું પણ તમારી ઉપર કાયિક અપમાન પણ કરવામાં આવશે."

રામપ્રસાદ—" આ શું છે ... ?! મા ! ...ત દિવસમાંજ તેઓ આવીને આપણને મારશે ! મા શંકરની મૂ... પાડ઼ે મન ઘણું ઉદાર અ...!"

બાળક રમાપ્રસાદ રોવા... ...મચર છિયે. અમા... ...ને દિલાસો દઇને કહ્યું " બેટા ! ભય શી વાતનો છે ?

...સુપૂર્ણ

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

લેખકઃ-તંત્રી.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૨૭૪ થી ચાલુ).

દીર્ઘાયુષ્ય શાસ્ત્રની સત્તાની બાબતમાં હાલમાં લોકોમાં જાગૃતિ થતી હોવાથી જ્ઞાની પુરૂષો પૂછે છે કે **" અમારે આજે કેવી રીતે રહેવું જોઇએ કે જેથી ભવિષ્યમાં દીર્ઘાયુષ્ય**

ખચીત મળે" આ સવાલ તમારે પણ તમારા આત્માને પૂછવો એ ડહાપણ ભરેલું છે. આજથીજ તમે જેવી રીતે રહેવાનું કરશો તે ઉપર ભવિષ્યમાં તમારી તંદુરસ્તિ અને સુખનો આધાર નક્કી થશે. ટુંકામાં તમે આજેજ બી વાવો છો. જેવું પરિણામ જુવાની અથવા વૃદ્ધાવસ્થા, તંદુરસ્તિ કે માંદગી, સુખ કે દુઃખ, જીવન યા મોત થશે. જેવું બી વાવશો તેવું લણશો. તમો ખરેખર **પેન્સ ડીલાયન**ની અતિશયોક્તિ ભરેલી વાત અને જુવાનીના અદ્રશ્ય જરાની ફ્લૉરીડાના જંગલ અને ખીણોમાં કરેલી તપાસ વિષે વાંચ્યું તો હશેજ. જે ઝરાને લેઇને તેને શોધી કાઢનાર હમેશ માટે જુવાન, સુંદર અને તંદુરસ્ત રહે એમ કહેવાતું હતું, તેને નિરાશા મળવી નિશ્ચિત થયેલી હતી. કારણ જો કે તેનો મનોવિચાર બહુ ઉચ્ચ હતો પણ તેને મેળવવાની રીત વ્યવહારૂ નહતી. જે બીજા લોકો હાલ પણ ભૂલ કરે છે તેજ ભૂલ તેણે કરી હતી. તેણે તંદુરસ્તિ અને જુવાનીનું મૂળ પોતાનાથી બહાર ધાર્યું. જે લોકોએ તંદુરસ્તિ અને જીવનના કાયદાનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ જાણે છે કે **તંદુરસ્તિનો ઝરો આપણી પોતાની અંદરજ છે. જનસમુહનો મોટો ભાગ આ મુખ્ય બાબતને સમજવામાં પછાત પડી તંદુરસ્તિ મળવા માટે દવાના બાટલાઓ સાથે વળખાં મારે છે.** ઉલટું તેથી તેઓ પોતાની જીંદગીને મર્યાદાવાળી અને ટુંકી કરે છે અને તંદુરસ્તિને નુકસાન પહોંચાડે છે. જેઓ દવાના મંદિરોના ભક્ત બની તેની સેવા પૂજા કરે છે, તેઓને પરિણામે જ્યારે બીજો કંઇ ઈલાજ રહ્યો નથી એવું સમજાશે ત્યારે તેઓની ખાત્રી થશે કે તેઓએ જુદા દેવની પૂજા કરવામાં એક મોટામાં મોટી ભૂલ કરેલી છે.

કુદરત આરામ કરે છે અને દરદ મટાડે છે. દવાથી દરદો નાબુદ થાય છે. એમ માનવું એ તદ્દન ભૂલભરેલું છે. **પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પોતાનું કરેલું કામ લોકો સુધારી શકે એવું રાખ્યુંજ નથી.** આ વાત ઉપર ખાસ ભાર મૂકવો જોઇએ, કારણ તેથી આપણે જે દવા પર ભરૂંસો રાખી બેઠા છીયે તે દૂર કરી જે સાચી રીત હોય તેનો વિચારપૂર્વક અભ્યાસ કરીએ અને તે પ્રમાણે વર્તન કરીએ. પૂર્ણ જીવનનો ઝરો આપણા પોતાનામાં છે. એમ જાણી દરેક સ્ત્રી પુરૂષ આનંદ પામશે. એ ઝરાને યોગ્ય રીતે ગતિ આપવાથી તે આપણા શરીરને પુરતી રીતે નવીન શક્તિથી નવરાવી નાંખશે.

જુવાની ભરેલું જીવન અને સુંદરતા મેળવવી એ વહાલામાં વહાલી વાત છે. અને તેથી ઉલટું વૃદ્ધાકાળ અને બેડોળપણું એ મનને કંટાળો ઉપજાવે છે અને તેથી જે વર્તનથી આપણે લાંબી જીંદગી અને તંદુરસ્તિ ભોગવીએ તે પ્રમાણે આપણે યત્ન કરવો જોઈએ.

દરેક સુજ્ઞ સ્ત્રી પુરૂષને કોઇને કોઇ બાબતમાં શ્રેષ્ટતા મેળવવા દ્રઢેચ્છા હોય છે. આવા લોકોને જીંદગીનું જનરલ ટુંકાપણું એ ઘણી નાઉમેદી કરાવે છે કારણ તેમની ઇચ્છાનો મુખ્ય ભાગ પરીપૂર્ણ થયા વગર રહી જાય છે અને ધારેલા કામનો મોટો ભાગ પડતો મૂકવો પડે છે. આવા ઉત્સાહી લોકોને પોતાની જીંદગી એક સૈકાના શિખરે પૂર્ણ શક્તિ સહીત કેમ ટકી રહે એ જાણવું ખરેખર આશીર્વાદ રૂપ છે. તેઓની મોટી મોટી ધારણાઓ વખત ન મળવાથી પડતી મેલવાને બદલે તેઓ તેવાં કામમાં વધારે દ્રઢતાથી મંડશે, અને પોતાની શક્તિને ખીલવવા તેઓને ઘણી તકો મળશે. જે સમજુ સ્ત્રી પુરૂષો જીંદગીમાં કંઈને કંઈ ઉચ્ચ કામ કરવાની ઇચ્છા રાખે છે તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોને આવી તકો મળે તો પછી તેઓને બીજું શું જોઈએ? એ પણ ચોક્કસ વાત છે કે જેની સમજણશક્તિ વધારે સારી હોય છે તેવાંજ તંદુરસ્ત અને શશક્ત પુરૂષો પોતાનું આયુષ્ય લંબાવવાની ઇચ્છા રાખે છે. નબળા અને હીચકારા પુરૂષો જીંદગીની જવાબદારીમાંથી ખસી જવા માગે છે. સુજ્ઞ માણસો તો સમજે છે કે તંદુરસ્ત અને શક્તિવાળું દરેક વધતું જતું

વર્ષ તેની શક્તિઓને ખીલવવા માટે અને પોતાની જીંદગી બીજાને તેમજ પોતાને વધારે ઉપયોગી બનાવવા માટે નવી નવી તક આપનારૂં છે.

જુની સ્થિતિ પ્રમાણે તે જ્યારે માણસની શક્તિઓને ખીલવવાને અને પૂર્ણ કળામાં આવવાનો વખત હોય ત્યારે તે શક્તિઓ નિર્બળ થતી જોવામાં આવતી. જ્યારે ભૂતકાળના અનુભવથી મળેલું ડહાપણ આપણને ઘણુંજ ઉપયોગી થવું જોઇએ ત્યારે શારીરિક અને માનસિક દુર્બળતા અને ઘટતી જતી શક્તિ પરિણામમાં રહેતી. આ સ્થિતિ એક અયોગ્ય સ્થિતિ છે. આ નવીનશાસ્ત્રના અભ્યાસથી મનુષ્ય જાતને તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ રહેશે નહિ.

આ સૈકો પ્રવૃત્તિનો અને નવીન શોધખોળનો છે. અને આપણા હાલના પ્રયાસથી ભાવિષ્યની પ્રજાને કેટલો બધો અસાધારણ ફાયદો થશે તે પુરતી રીતે અત્યારે કહી શકાય તેમ નથી. ભવિષ્યમાં જલદીથી અણધારેલી અજાયબ જેવી બાબતો બનશે અને જે પ્રવૃત્તિ થવાની છે તેમાં ભાગ લેવાને માટે તમારે પણ બીજા ડાહ્યા પુરૂષોની માફક તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા તથા તેને સાચવી રાખવા મનન કરવું જોઇએ.

મનુષ્ય જાતનું જ્ઞાન વધવાની સાથે બીમારી અને દુઃખ ઘટતાં જાય છે અને તંદુરસ્તિ, વૈભવ અને સુખનો સંચાર થતો જાય છે, અને આ દુનીયામાંજ સ્વર્ગનું સુખ ભોગવી શકાય છે. આવું સુંદર ભવિષ્ય આપણે માટે શક્ય છે એ બતાવવાની જરૂર એટલા માટે છે કે આ પ્રયોગો કરવાને તમે પણ પુરતી ખંત અને ઉદ્યોગથી, ઉચ્ચ અભિલાષાથી મંડો અને દરરોજના જીવનમાં આ સુચનાઓને અમલમાં મુકો.

મારે તમને એટલું જણાવવું જોઇએ કે સવાલ માત્ર જીંદગી લંબાવવાનોજ નથી પણ એટલી વાત તો ખરી છે કે આપણે દીર્ઘાયુષ્ય તંદુરસ્તિવાળા થવાને તથા બીજાને ઉપયોગી થઇ પડીએ એવી ઇચ્છા રાખીએ, કારણ દીર્ઘાયુષ્ય એ જીંદગીની જરૂરીયાતપણાને બીજા ને ઉપયોગીપણા સાથે વધારે આધાર રાખે છે.

આપણે દરરોજના જીવનને બની શકે તેટલી ઉત્તમ પ્રતિનું કરવું એજ આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. માત્ર આપણા શારીરિક ભલા માટે જીવન મેળવવાની આર્થીક અભીલાષા રાખવાની નથી. પરંતુ તે દુરસ્તને સશક્ત જીવન વગર આપણે કંઇજ કરી શકવાના નથી. દીર્ઘાયુષ્ય થવાની યોગ્ય ઉઠાવી પોશાક આપણે વિચારમાં લેવો જોઇએ, તેથી દરેક સ્ત્રી પુરૂષની સાધારણ સ્થિતિ એવી હોવી કાયિક અપમાન ને ટકાવી રાખવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે આપણે દીર્ઘાયુષી થવું જોઇએ. જો

રામપ્રસાદ—" આયુષ્ય તંદુરસ્તિમાં ભોગવવા ઇચ્છા રાખતા હો તો તમારે ઉપર કહેલી સ્થિતિ

મારશે ! મા શંકરની મૂ ...ારૂં મન ઘણું ઉદાર અ... મૈત્ર... શકશો એવી ફોકટ આશા રાખશો

બાળક રમાપ્રસાદ રોવા ...થર છિયે. અમા ...ને દિલાસો દઇને કહ્યું ...ા પ્રયાસમાં પડવું જોઇએ.

...ંસુપૂર્ણ ... તે જગોએ લાયકને ગોઠવે

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું

શકશો કે જેથી સો વર્ષ ...ા યુવાન માણસમાં જો... અને મનની ચંચળતા ...અંત બનાવવાને બદલે

લેખકઃ-તંત્રી.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૨૭૮ થી ચાલુ).

દીર્ઘાયુષ્ય શાસ્ત્રની સત્યતાની બાબતમાં હાલમાં લોકોમાં જાગૃતિ થતી હોવ... દેખાય છે. તમે તેમાં

પૂછે છે કે "અમારે આજે કેવી રીતે રહેવું જોઇએ કે જેથી ભવિ... એવા ભાગ્યશાળી

હો તો તમે તેને એક સૈકાથી વધારે ટકાવી શકશો. તમે એક મધ્યમાવસ્થાની સ્ત્રી કે પુરૂષનો ચિતાર જુવો તે યુવાવસ્થા ને જરાવસ્થાની વચ્ચેનો વખત છે. આ બોધ પાઠો તમને ઉમ્મરની અસર અટકાવતાં શીખવશે. કદાચ તમારા ચ્હેરામાં ઘડપણ જોવામાં આવે તોપણ શું તમારો કેસ નાઉમેદી ભરેલો છે? હજી પણ ફાયદો થવાને શું વખત નથી? જો તમે તમારા જીવનને ઉત્તેજીત કરવા અને અંદર નવું જીવન ઉમેરવા સખ્ત પ્રયાસ નહિ કરો તો વખત રહ્યો નથીજ. જરાવસ્થાની આવતી અસર અટકાવી શકાય, મન શક્તિ દ્રઢ કરી શકાય, યાદશક્તિ સતેજ કરી શકાય, અને શરીરને મજબુત અને સશક્ત કરી શકાય છે.

ઉપરના ઉપોદ્ઘાતથી તમોને સમજાશે કે લોકોને પોતાની જીંદગી કેવી રીતે લંબાવવી એ શીખવવામાં મારો શો ઉદ્દેશ છે. શારીરિક સુધારણના નિયમો સમજવા માટે અને હવે પછીના બોધપાઠોમાં સૂચવેલા ઉપાયો સમજવા માટે તમે તૈયાર થશો.

આ ઉદ્દેશમાં ઘણા લોકો નિષ્ફળ થયા છે તેનું કારણ એવું છે કે આપણું જીવન કેવા પ્રકારનુ હોવું જોઇએ તે બાબતના શુદ્ધ અને ચોક્કસ વિચારો તેમને હોતા નથી. તેઓને શરીરની સારી સ્થિતિ રહેવા માટે અચોક્કસ અને અનિશ્ચિત આશા હોય છે; પરંતુ તે કેવી રીતે મેળવવી એ બાબતમાં પૂરતું જ્ઞાન હોતું નથી.

બંદુક મારનારની દૃષ્ટિ બંદુકનો ઘોડો ને જે ઉપર ગોળી મારવાની છે તે વસ્તુ એક સીધી લીટીમાં ન આવે ત્યાં સુધી બંદુકની ગોળી મારેલી નકામી જાય છે. તે પ્રમાણે આ બોધપાઠના દરેક અભ્યાસીએ પૂર્ણ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્યતા તથા દીર્ધાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે એક ચિત્તથી ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને તેનાથી ઉતરતા વિચારોને મનમાં જરા પણ દાખલ થવા દેવા ન જોઇએ.

સટીક કેશવકલ્યાણ.

(અનુસંધાન અંક બીજા ત્રીજાના પૃષ્ઠ ૫૦ થી.)

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(ચીલ-બયવા વિકાર અને ઉપાય—ચોપાઈ.)

શીશ દુખત ચકડોલ વ્હે અંગા, નૈન ઝરત અતિસાર પ્રસંગા;
જગદંકનજડ હરડેચૂરા, જલસોં પિયે ચીલ દુખ દૂરા. ૪૩

ઘઉમાં થનારો ચીલ-બથવાની ભાજીના વિકારવડે માથું દુખે, અંગમાં ફેર આવે, આંખ્યોમાંથી પાણી ટપકે અને અતિસાર જણાય, તે ઉપર કપાસની જડ પાણીમાં ઘસીને પીવી જેથી તુરત આરામ થાય છે. ૪૩

(કરના વિકાર અને ઉપાય—ચોપાઈ.)

મુખ કડુતા ભમલી ફિર વલહી, કરન વિકાર દુઃખ તબ ગલહી;
સોંફ મિશ્રિ શીતલ પય પાના, કનાવિકાર જલ્દી મિટિ જાના. ૪૪

કરણાં (?) વિકારના લીધે મ્હોં કડવું રહે છે, ફેર ચડે છે અને બેચેની રહે છે જેથી વરીઆળી સાકર ટાઢા દૂધની સાથે ઘુંટીને પીવાં કે તુરત તે વિકાર નાશ પામે છે. ૪૪

(મૂળા-આમિષ-શેરડી વિકાર તથા ઉપાય—ચોપાઈ.)

મૂલી વિકાર ખરજ તન હોઈ, સરસવ દાનેસે કણ સોઈ;
ત્રિફલા ખાંઠ ચિત્રાછિલચૂરા, કોઠપત્ર તકાછ હરે મૂળા. ૪૫
મૂલી વિકારે ફાકચ્ચ કૂટી, આમિષ દર્દ આમકી ગોટી;
પીપર સેંધવ ચૂરન ખાના, હીમજ લિયે ઈક્ષુ દુખ જાના. ૪૬

મૂળાના વિકારથી શરીરમાં ચળ આવે છે અને સરસવ જેવી ફોલ્લીઓ થઈ આવે છે. એ ઉપર હરડાં, બ્હેડાં, આમળાં, ચિત્રાછાલ અને સાકર એઓનું ચૂર્ણ અથવા કોઠનાં પાંદડાંનો રસ અને છાશની આછ ઉપયોગમાં લેવાથી મૂળા ખાવાથી થયેલો વિકાર નાશ પામે છે. તથા કચ્ચાંની ફાકી લેવાથી પણ મૂળાવિકાર મટે છે. માંસવિકાર માટે આંબાની (કેરીની) ગોટલી ફાકવી, ને પીપર સેંધવનું ચૂર્ણ ફાકવું. તેમજ શેલડીવિકાર માટે હીમજ ફાકવી જેથી આરામ મળે છે. ૪૫-૪૬.

(કોઠીંબડાં-નાનાં ચીભડાંનો વિકાર ઉપાય-ચોપાઇ)

મુખ કટુતા જ્વર હોઈ સ્વાસા, કાસ ઘુંટકી દીજે નાસા;
ગુગળ ત્રિફલા ચૂરન ખાના, લઘુ ચિરભટકા દર્દ કટાના ૪૭

ચીભડીઆં ખાવાથી મોંમાં કડવાસ, તાવ અને શ્વાસ થઇ આવે છે માટે તે ઉપર કાસડાના મૂળનું પાણી કરી તેનો નાસ લેવો. અથવા ગૂગળ ત્રિફળાનું ચૂર્ણ ફાકવું જેથી કોઠીંબડાનો િકાર મટે છે. ૪૭

(કાચરી વિકાર ઉપાય—ચોપાઇ.)

જઠરઅગન જુખામ અરૂ પીરા, શોણિતવિકાર હોત શરીરા;
જેઠીમધ કનકજટ લીજે, ચાવલ ઓસન ચંદન પીજે. ૪૮

કોઠીંબડાની કાચરી ખાવાથી વિકાર થાય તો જઠરની અંદર અગ્નિ ઉઠે, શળેખમ થાય અને ીડા કરે જેથી લોહી વિકાર પેદા થાય છે; માટે તે મટાડવા જેઠીમધ અને ધંતુરાની જડ તથા સુખડ અને ચોખાનું ઓસામણ ઉપયોગમાં લેવાં. ૪૮

(મેથી વિકાર-ઉપાય—ચોપાઈ.)

ક્ષુધાબંધ ઝાડા અતિ હોઇ, મેથી વિકાર કરત ઈતનોઇ;
જેઠીમધ ત્રિફલા અરૂ ધાના, સીત વારીસેં ચૂરન ખાના. ૪૯

મેથી ખાવાથી વિકાર થતાં ભૂખ બંધ પડી જાય અને પુષ્કળ દસ્ત લાગવા માંડે છે જેથી જેઠીમધ, ત્રિફળા અને ધાણા એઓનું ચૂર્ણ કરીને શીતળ-ટાઢા પાણી સાથે ફાકવું. ૪૯

(કાળા તલ વિકાર—ઉપાય—ચોપાઇ.)

શ્યામ તિલી વિકરે એ મર્મા, હોઈ દાદ કે વ્હૈ ગજચર્મા;
નીલાગર મિશ્રિસૈા ખાઇ, દૂધ કૂર તાપર પથ ચાહી. ૫૦.

કાળા તલ ખાવાથી વિકાર થતાં દાદર કે ગજચર્મ નામનો કોઢ થાય છે તે માટે તે મટવા સાકર સાથે લીલાગર-ભાંગ પીવી અને દૂધ ભાત ખાવો જેથી આરામ થાય છે. ૫૦

(શ્રીફળ વિકાર—ઉપાય—ચોપાઈ.)

શૂન્ય ચિત્તભ્રમ આલશ શૂલા, શુંઠ સંચલ હ ર્ડેગિર મીલા;
ચિત્રાછાલ નવસાદર હોઈ, મૂંગદાલ કૂર પથ્ય સોઇ. ૫૧

નાળિયેર ખાવાથી વિકાર થતાં ચિત્તની શૂન્યતા, ભ્રમ, આળસ, શૂળ થઈ આવે છે, તે માટે

શુંઠ, સંચળ, હરડેદળ, ચિત્રાછાલ અને નવસાદર એઓનું ચૂર્ણ ફાકવું અને ઉપર મગની દાળ ને ભાત ખાવો. ૫૧

(રાયણ વિકાર—ઉપાય—ચોપાઇ.)

જ્વર તિરષા જઠરાશય ફૂલા, તેલ લૈાન પાના સમતૂલા;
કૂર દૂધ તકાછે દીજે, રાયન દર્દ છિનકમેં છીજે. ૫૨

રાયણ વિકારથી તાવ, શોષ, પેટનું ફુલવું વગેરે થાય છે; માટે મીઠું તેલ લઇ તેમાં મીઠું સમતોલ નાખી પીવું અને તે ઉપર દૂધ ભાત કે છાશની આછનો ઉપયોગ કરવો જેથી રાયણ ખાવાનો વિકાર તુરતજ મટે છે. ૫૨

(મેવાદિ ફલ વ્યંજન વિકાર અને ઉપાય—ચોપાઇ.)

નારંગી ફલ સૂરન હોઈ, ગુડખાના તબહી સુખ હોઇ;
લસુનવિકાર દૂધ સબ હને, પીંડાલુકેં કોદર ખિને. ૫૩
ચારોલી ચિરભટ કાકની, ખાટી તક્ર લૈાન દુખહની;
ફનસ વિકારે કેલા ખાના, કેલા દર્દ ઘિરતસું જાના. ૫૪
સેકી બાવચી ટાંક એક ભારા, ટાંક એક લેના જવખારા;
તિલીતેલ નવટાંક તીખેરા, ગૈામૂતકા આધા શેરા. ૫૫
સુરભી મૂત્ર પિવાના તબહી, ખડકી જટા હિચાના જબહી;
એક પહર હિંચકે તબ પીના, કેળે દર્દ છોડી તબ દીના. ૫૬
અનાર આમલા કોપ બિજોરા, ટીંડોરી ફલ ખાના ચૂરા;
ટીંડોરી ફલ દર્દજુ કરે, બકુલ ફૂલ ઉનકા દુખ હરે. ૫૭
બકુલફૂલકા જબ દુખ જાના, બકુલકી જડ તબહી ચબાના;
મિશ્રિ સીંઘોડા દ્રાખ ખજૂરા, તિનકેં ભદ્રમોથકા ચૂરા. ૫૮
કોઠફલ રાયન ઘઉબોડી, ખજૂર ખારક દ્રાખ મઉડી;
ફલહબીલી ફાલસા સોઈ, સબપર ઘરત પિવાના હોઈ. ૫૯
સબ વ્યંજનકા હોત વિકારા, ત્રિફલા જળ પીવે જવખારા;
જવન શાકકી જુગત જુદાઇ, કહેાં મુખવાસ અહાર જરી જાઇ. ૬૦

નારંગી અને સુરણના વિકાર ઉપર ગોળ ખાવો. લસણ વિકાર ઉપર દૂધ પીવું. પીંડાલુ વિકાર ઉપર કોદરા ખાવા. ચારોળી, ચીભડું અને કાકડીના વિકાર ઉપર ખાટી છાશ ને મીઠું પીવું. ફનસ વિકાર ઉપર કેળાં ખાવાં અને કેળના વિકાર ઉપર ઘી પીવું. (એલચી કેળાના વિકાર ઉપર સર્વોત્તમ છે.) તથા શેકેલી બાવચી ટાંક ૧, એક ટાંક જવખાર તથા મીઠું તેલ નવટાંક અને ગૈામૂત્ર અડધો શેર એ તૈયાર રાખી વડવાઇએં એક પહોર લગી હીંચકા ખાઇ પછી પીવું. દાઢમ અને આમળાના વિકાર ઉપર બિજોરૂં કે ટીંડોરાં ખાવાં. ટીંડોરાના વિકાર માટે બકુલ (શું મોલસરી–બોરસલી ?)નાં ફૂલ, બકુલફૂલના વિકાર ઉપર બકુલની જડ ચવરાવવી. સાકર, સિંઘોડા, દ્રાક્ષ અને ખજૂરના વિકાર માટે નાગરમોથનું ચૂર્ણ ફાકવું. કોઠ, રાયણ, ખજૂર, ખારેક, દ્રાક્ષ, બીલી, ફાલસા વગેરેના વિકાર ઉપર ઘી પાવું. તથા દરેક શાકના વિકાર ઉપર ત્રિફલાના પાણી સાથે જવખાર પીવો. યવન લોકોની તરકારીની જુદીજ યુક્તિ છે તે હવે પછી કહેવામાં આવશે કે તે મુખવાસથી આહાર હજમ થઇ જાય. ૫૩–૬૦

(સોપારી વિકાર ઉપાય—ચોપાઇ.)

પૂગી ગલે ખરેટી ભારી, મિશ્રિ સૈંધવ પીના શીત વારી;
એલચી જાવંત્રી તજ પાના, કેશર કથ્થા લૌંગ પય જાના. ૬૧

સોપારી ખાવાથી ગળામાં ખરેરી પડે છે (ચક્કર આવે છે, માથું ભમે છે અને મદ ચડી આવતાં પસીનો થઇ આવે છે.) તે મટાડવા માટે સાકર ને સિંધાલુણ ઠંડા પાણી સાથે પીવું, તથા ઇલાચી, જાવંત્રી, તજ, પાન, કેસર, કાથો, લવીંગ, દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. ૬૧

(માંસની તરકારીના વિકાર—ઉપાય—ચોપાઇ.)

મલયાદ્રી અરૂ મિશ્રિ ચૂરા, ભેડ માંસ દુખ ભાગે દૂરા;
મૃગ અજ માંસ વિકારે પૂર્ના, સ્વેત પથર છાંકી જલ ચૂર્ના. ૬૨
ચાવલ સોનમુખીસોં દીજે, રોઝ માંસ વિકરે યહ કીજે;
મચ્છવિકાર તક્રાછને જાના, કે ફિરી કેરીરસ ચૂસાના. ૬૩
જવખારે વરાહ દુખ જાના, નેપાલા નિસોત તબ ખાના;
કોઠછિલ્લ તક્રસું દીજે, તક્રાછન પિયે દુખ સબ છીજે. ૬૪
કબુતર નીલકંઠ મોર કપોતા, કાસમૂલ ચૂરન દુખ ખોતા;
ગજ મેષી તીતર સર્પ સેંઢાઇ, મુર્ગા માંસપેં (એરંડ) તેલ પિવાઈ. ૬૫
છેરીલીંદ પાનીસું દીજે, પય મિલાયકે કવાથ કરીજે;
આમગુઠલી જલસેં ઘસી પાના, ત્રિફલા સંચલ ચૂર્ન મિલાના. ૬૬
ત્રાંબા ત્રિકટુરસહ કપૂરા, સંચલ સિંધુ નાગકા ચૂરા;
તિમ્રતા મિલાય ગર્મ જલ પાઇ, અજરામિષકા ભાર નસાઈ. ૬૭

સુખડ ને સાકર ખાવાથી ઘેટીયાના માંસનો વિકાર દૂર થાય છે. તેમજ હરિણ તથા બકરા માંસનો વિકાર ઉપર ધોળા પથરને તપાવી પાણીમાં છમકાવી તે જળ પીવું જેથી આરામ થાય છે. રોઝના માંસવિકાર ઉપર ચોખા ને મીંઢીઆવળનો ઉપયોગ કરવો. માછલાના માંસવિકાર ઉપર છાશની આછ પીવી, અથવા કેરીનો રસ ચૂસવો. સુઅરના માંસ ઉપર જવખાર પીવો. કે નેપાળા નસોતરનો ઉપયોગ કરવો. કિંવા કોઠના છિલકાનું ચૂર્ણ છાશ સહ વા એકલી છાશની આછ પીવાથી પણ વારાહ માંસ વિકાર નાશ પામે છે. કબૂતર, મોર, લીલટાંચ, હોલાના માંસવિકારમાટે કાસડાનાં મૂળનું ચૂર્ણ ફાકવું. હાથી, બકરી, તીતર, સાપ, સાંઢા, કૂકડા વગેરેના માંસવિકાર ઉપર એરંડીયું પાવું. દરેક માંસવિકાર ઉપર બકરીની લીંડીઓ પાણી સાથે આપવી, કે દૂધ મેળવી તેનો કવાથ કરી પાવો. અથવા આંબાની ગોટલી પાણી સાથ ઘસીને પાવી અથવા ત્રિફળાનું ચૂર્ણ સંચળ સાથે ફાકવું જેથી માંસ માત્રના વિકાર મટે છે. અથવા તો ત્રાંબાની ભસ્મ, મરી, પીપર, શુંઠ (ત્રિકટુ) એઓનો રસ, કપૂર-બરાશ, સંચળ, સિંધવ, સોધેલ વછનાગ અને નસોતર એઓનું ચૂર્ણ ઉન્હા પાણી સાથે પીવું, જેથી ન પચી શકે તેવું આમિષભોજન પણ હજમ થઇ જાય છે.

(એવી ચાલેથી રહેલા ભારની મર્યાદા—ચોપાઈ.)

સસે માસ કાંગ મલભારા, ગોધુમ પંચ કે અષ્ટ વિચારા;
સસે માસ રેંન ખીર કાસા, કોદરીયાન પંચ પંચ માસા. ૬૮
ગુંદા કદળી ખીર ખજૂરા, ઇનકા ભાર માસ દશ પૂરા;
કોહળા જાંબૂ તિલકીસાની, તીન માસ મલ ઇનકા ઠાની. ૬૯

બલહી ગુંદા માષ રૂ માંસા, દ્વાદશ માસ ભાર ઉનકાસા;
ઉદર ભાર મલ કોના હોઇ, જવર બકવાદ કરે જનુ સોઇ. ૭૦

નીચે બતાવેલી ચીજોના ખાવાથી જો ભારની કણી પડી ગઇ હોય તો તે કણી કેટલી મુદત લગી દુઃખ દે છે તે સંબંધમાં કહેવાનું કે કાંગનો ભાર ૩ મહીના લગી, ઘઉંની કણીનો ભાર પાંચ કે ૮ મહીના લગી, ખીરની તરીનો ૭ મહિના, કોદરીની ૫ મહીના, ગુંદાં, કેળાં, ખીર, ખજૂરની ૧૦ મહીના, કોળું, જાંબુ, તલની ફૂટેલી સુખડીની ૩ મહીના, અડદ અને માંસની ૧૦ મહીના કણી રહે છે જેથી ભારને લીધે મળવિકાર થાય છે, ને સબબથી તાવ, બકવા અને પેટમાં મળબંધપણું જણાય છે. ૬૮–૭૦

(મળ મટવા માટે ભૂનિંબાદિ ક્વાથ—ચોપાઇ.)

કિરાત કુઠજ દશમૂલ ત્રિધાલા, પીપર શુંઠ ધરો નીંબછાલા;
અજમોદ ધનીઆ પીપલીમૂલા, ગલો બિજોરી લેવ સમતૂલા. ૭૧
ઈનકા કાઢા કરીકેં પાઇ, સન્નિપાત દશ ચારેઉ જાઈ;
જવર પચીશકે મલ સબ ઝરહી, ભૂનિંબાદિ કાઢા કરહી. ૭૨

કરિયાતું, ઇંદ્રજવ, દશમૂળ (પાડળ, સેવન, અરણી, અરડૂસો, ઉભી ભોંયરીંગણી, બેઠી રીંગણી) વરધારો, પીપર, શુંઠ, લીંબડાની અંતર છાલ, અજમોદ, ધાણા, પીપળીમૂળ, ગળો અને બિજોરાનું મૂળ એ સઘળાં બરોબર લઇ કાઢો કરવાના નિયમ મુજબ ઉકાળો કરી પીવામાં આવતાં સન્નિપાત માત્ર, તાવ માત્ર અને મળવિકાર માત્ર નાશ પામે છે. ૭૧–૭૨

(શેષ આગળ.)

શ્વેત–ધોળા કોઢના દાગના ઉપાય.

(સંગ્રાહક સ્ત્રીવૈદ્ય શિવનિવાસિકા, પી. શર્મા.)

૧ અકોલની મીંજેનો ચૂવો ચોપડવો.
૨ કાળા કૂતરાનો દાંત બાળી તે રાખ સરસિયા સાથે દિન ૧૪ લગાવવી.
૩ પિત્તપાપડો ને મોરથુથુ બરોબર ભાગે લઇ લીંબુરસ સાથે લગાવવું.
૪ હુરહુરનાં બીજ સુકવી લીંબુના રસથી પીસી છાણી છાણથી ઘસી લગાવવાં.
૫ સોવનમુખી, માલવી બાવચો, ચણોઠીની દાળ, હીરમજ એ બરોબર લઇ બકરીના મૂત્રમાં ઘુંટી દિન ૭ લગાડવું.
૬ ચિત્રક ૧ ભાગ, કોઠવડી ૨, જીરૂં ૩, ભીલામાં ૪, કાળાતલ ૫, અને સાકર ૮ ભાગ લઇ ટાઢા પાણીથી ઘુંટી ટાંક ૨ પાવું અને દાગ ઉપર ચણોઠીની દાળ, આમલસારો, ગંધક, ચિત્રક અને માલવી બાવચો એ ટાંક ટાંક ભાર લઇ સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી છાશ સાથે લેપ કરવો.
૭ ચણોઠીની દાળ, હરતાલ, આમલસારો ગંધક, મીંઢીઆવળ, ચિત્રામૂળ અને માલવી બાવચો એઓ સમાન લઇ ખાટી છાશમાં મેળવી ૩ દિવસ તડકે રાખી પછી મર્દન કરી તડકામાં ઘડી પાંચ રહેવું.
૮ બાવચો, રેવંચીની, આંબળાં, ઇસપંદ અને અંજીર જડની છાલ એઓને બારીક ઘુંટી ૭ પડી કરી પાણી સાથે દિવસ ૭ અથવા ૧૪ ફાકવી.

૯ બાવચો શેર ૧, પમાડનાં બીજ શેર ૧, અંજીર જડની છાલ શેર ૧, આકડાનાં ફૂલ શેર ૧, ચિત્રાછાલ શેર ૧, અરડૂસો ટાંક ૫, કાંટાશળીયો ટાંક ૫, અને ધમાસો ટાંક ૫ લઇ દૂધમાં ઉકાળી જમાવી વલોવી ઘી કહાડી દિવસ ૧૪ સુધી તે ઘી પીવું, અને દાગ ઉપર પણ ચોપડવું.

૧૦ સરસડાનાં પાંદડાં ટાં. ૫, દેવદાળનાં પાંદડાં ટાં. ૫ બકાયનનાં પાન ટાં. ૫ અંજીરની છાલ ટાં. ૫, આકડાનાં ફૂલ ટાં. ૫, ચિત્રાછાલ ટાં. ૫, અરડૂસાનાં પાન ટાં. ૫, કાંટાસળીયાનાં પાન ટાં. ૫, એઓના ચૂર્ણની ૭ પડી કરી ૧ પડી હાંડલીમાં નવ વટલોઈ પાણી નાખી ઉકાળતાં ૧ વટલોઈ ભર બાકી રહે કે નીચે ઉતારી શીતળ થયે ચાર ચણોઠી ભાર સમુદ્રફળનું ચૂર્ણ નાંખી પાવો. એમ દિવસ ૭ કરવું.

૧૧ ચણોઠી રાતી, જાયફળ અને ચિત્રક એઓને કાંજી (ખાટા રસ) સાથે દિન ૩ વા ચાર લગી લગાડવું.

૧૨ હરતાલ, લવીંગ, મોરથુથું, ચણોઠીની દાળ, પિત્તપાપડો (ખાખરાની પાપડી), હળદર એઓને લીંબુના રસ સહિત વાટી ગોળી કરી દાગને છાણાથી ઘણી બકરીના મૂત્ર સાથે ચોપડવાં જેથી ચામડી ઉપડી આવશે. તેની શાંતિ માટે બકરીની લીંડીઓ ભીંજવી તેને ગૌમૂત્રના ૭ પુટ દેવા અને તેમાં મોરથુથું પૈસા બે ભાર મેળવી છાંયડે સૂકવી તેનું પાતાળ યંત્ર મારફત તેલ કહાડી લગાવવું જેથી આરામ થાય.

૧૩ મજીઠ, કડાછાલ, મોથ, ગળો, શુંઠ, ભારંગ, ઇંદ્રિજવ, ભોરીંગણી, વજ, લીંબડાની છાલ, દારૂ હળદર, હળદર, ત્રિફળાં, પટોળ, કડૂ, મૂર્વા, વાવડીંગ, સણનાં બીજ, ચિત્રામૂળ, સતાવર, ત્રાયમાણ, અરડૂસી, અરડૂસો, ભાંગરો, દેવદાર, કાળી પાઠ, ખેરસાર, ચંદન, નસોતર, વરણો, કરિયાતું, બાવચો, ગરમાળો, બકાયણ, કરંજનાં પાંદડાં, તથા તેની છાલ, અતિવિષ, ઇંદ્રવારણી, ઉપલસરી (સારસાપરિલા) પિત્તપાપડો એઓ ૪-૪ ટાંક ભાર લઇ વાટી પૈસા ૨ ભારનો ક્વાથ શેર પાણીમાં કરી અરધું પાણી બાકી રહે ઉતારી દિન ૪૯ લગી પાવો. ઉપર મસૂરની દાળ અને મીઠા વગરની મસૂરની રોટલી ખાવી તથા ઘરમાં હવા બહુ ન આવે તેવી જગોમાં રહેવું. (બીજા પણ કોઢ તથા વાતરક્ત, વાતપિત્ત, શોષ, પક્ષઘાત વગેરે સર્વે આનાથી મટે છે.)

૧૪ માણસના માથાની ખોપરીનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે મેળવી ૪૯ દિવસ લગી આપવું.

૧૫ પીળો સોમલ ૧ ભાગ, ગોળ ૧, આમલસારો ગંધક ॥, ઉત્તમ કેસર ૧ ભાગ એઓને સમભાગ પાણી સાથે ઘુંટી ગોળી બાંધી ઘી અથવા પાણી સહ દાગપર લગાવવી.

૧૬ આમળાં અને કાથો બે ટાંક ૫-૫ લઇ તેઓનો ક્વાથ કરી પ્રનિવાસ સહિત દિન ૨૧ પાવો.

૧૭ ધોળા આકડાની જડનું ચૂર્ણ ગૌમૂત્ર સાથે ટાંક ૨ ભાર ૧ મહીના લગી પીવું.

૧૮ આકડાના મૂળની છાલ શેર ૧, ભીલામાં શેર ૧, ધંતુરાનાં બીજ શેર ૧ લઇ એકઠાં પીસી પાતાળ યંત્ર મારફત તેલ કહાડી દાગ ઉપર દિન ૭ લગી લગાડવું.

૧૯ મસ્તકી ટાં. ૯, પુંવાડીઆનાં બીજ ટાં. ૯, માલવી બાવચો ટાં. ૯ એઓની ટાંક ૨ ની પડી પ્રભાતે વાસી પાણીથી ફાકી દિવસભર તડકે બેસવું તથા પુંવાડીઆનાં મૂળ ઘસીને ચાઠે લગાડવાં, ખારૂં ખાટું ન ખાવું, મીઠું પણ ન ખાવું. ફક્ત દૂધ ચોખાની ખીર દિન ૨૧ લગી ખાવી.

૨૦ આમલસારો ગંધક ટાં. ૧, લસણ ટાં. ૧, નસોતર ટાં. ૧, અને ગોળ ટાં. ૩ લઈ વાછડાના પેશાબ સાથ ગોળી કરી તેજ સાથે ઘસી દાગ ઉપર દિન ૭-૧૪ લગાવવી.

૨૧ બેહાર, હરડે, સેંધવ એઓને લીંબુ રસથી ઘુંટી ગોળી કરી છાણાથી દાગ ઘસી લગાવવી.
૨૨ ચિત્રકને વંતાકમાં ૪ પહોર લગી રાખી પછી કળી ચૂનાના પાણીથી ઘસીને દાગ ઉપર લગાવવું.
૨૩ 'ૐહ્રીં ઠઃ ઠઃ જ્વધોધ સ્વાહા' ૨૧ વાર દર્ભથી કોઢનો દાગ ઉજવેા.
૨૪ કાળા તલનું તેલ શેર ૨, આકડાના જડની છાલ ટાંક ૧૦૦, ખાખરાના જડની છાલ ટાંક ૧૦૦, ચિત્રક ટાંક ૧૦૦, આદુ ટાંક ૧૦૦ એ સર્વને એકઠાં કરી અધમણ પાણીની અંદર નાખી ઉકાળી શેર પાંચ શેષ રહેતાં ગાળી લઈ તેની અંદર ઉપલેટ, જાયફળ, શુંઠ, ઘઉંલા, સમભાગ પાણી સાથે પીસી તેમાં પાણી તેલ ઉમેરી ફરીને ઉકાળવું. ઉકાળતાં તેલ પા ભાગે બાકી રહેવાથી ગાળી લેવું અને તેમાં જાયફળ ટાંક ૫ પીસી ઉમેરી તે શરીરે દિન ૭–૧૪ લગી ચોળવું.
૨૫ ચિત્રક ટાં. ૫, ભીલામાં ટાં. ૬, કાળા તલ ટાં. ૧૨, બાવચો ટાં. ૭, લોહચૂર કાચો ટાં. ૮, ભાંગરો ટાં. ૯ એ સઘળાં એકઠાં કરી ભાંગરાના રસની ભાવના ૩ અથવા ૫ દઇ તેમાં તેલ મેળવી ચૂર્ણ કરી ટાં. ૫ લઈ ઉપયોગ કરવો. (મહિના બે લગી અથવા ૩ સુધી મીઠા વગરનું ભોજન તથા ચણાના પદાર્થ સેવન કરવા.)
૨૬ કસીસ, ટંકણ, દારૂડીયાં, જવખાર, હરતાલ, અને પારો એઓ સમાન લઈ ચૂર્ણ કરી ગોમૂત્ર સાથે સેવન કરવું.
૨૭ અંધાડાનું, ધંતૂરાનું, ચિત્રકનું અને હળદરનું મૂળ તાંબૂલ સાથે ચાવી લેપ કરવો.
૨૮ આકડાનાં મૂળ ટાં. ૪, ચિત્રક ટાં. ૮, કડૂ ટાં. ૮, કણેર ટાં. ૮, ભાંગરો ટાં. ૮, ચણોઠી મૂળ ટાં. ૮, મોરથુથું ટાં. ૮, એઓને ગોમૂત્ર સાથે ભીંજવી રીઢા વાસણની અંદર ઘાલી દિવસ ૧૪ લગી ઉકરડામાં દાટયા બાદ તેનો બે સાતાં (૧૪ દિવસ) સુધી લેપ કરવો.
૨૯ કાંટાળા થોહરને લઈ કાંટા દૂર કરી ભીને કપડે લપેટી ભરસાડમાં બારી બાફવો અને તે પછી બહાર કહાડી નીચોવી તે રસ શીશીમાં ભરી મૂકી દાગને છાણાથી ઘસી પછી તે રસ ચોપડતા રહેવું.
૩૦ ચણોઠી, ઉપલેટ, ચિત્રક, અને વજ એઓને લીંબડાના રસમાં કે કાંજીમાં ઘુંટી લેપ કરવો.
૩૧ બાવચો, શિલાજીત, ચિત્રક અને બંગભસ્મ એઓનો લેપ કરવો.
૩૨ દારૂહળદર અને ગૂલર (ઉમરા) ના મૂળની છાલ એઓનો લેપ કરવો.
૩૩ ખેરની છાલ અને આમળાં સમાન લઈ કવાથ બનાવી તેમાં બાવચાનું ચૂર્ણ મેળવી પ્રાતઃકાળે પીવો.
૩૪ ચણોઠી અને ચિત્રકની છાલને પીસી લેપ કરવો.
૩૫ મોરથુથું, ખડીયોખાર એક એક ભાગ, અને બાવચો ૨ ભાગ એઓને ભાંગરાના રસની અંદર ૭ દિવસ ઘુંટી દાગ ઉપર લગાડવું.
૩૬ પીલુડી, પુંવાડિયા, ઉપલેટ અને પીપર એઓને બકરાના મૂત્ર સાથે ઘુટી ગોળા બનાવી લેપ કરવો.
૩૭ કરંજ, આકડો, પુષ્કરમૂળ, ગરમાળો, અને ચમેલી એઓનાં પાંદડાંને ગોમૂત્ર સાથે ઘુંટી લેપ કરવો.
૩૮ હાથી, ચિત્રો, અધબેહરા વગેરેની ખાલની કાજળને તેલમાં કાલવી દાગ ઉપર લગાડવી.
૩૯ બાવચાનાં બીજ ૧૬ તોલા અને હરતાલ ૪ તોલા લઇ ગોમૂત્રમાં ઘુંટી દાગ ઉપર ચોપડવું.
૪૦ આમળાં અને ખેરના કવાથમાં બાવચાનું ચૂર્ણ મેળવી લેપ કરવો.

૨૯ અડાયા છાણાની રાખ કપડછાણ કરી વાસી પાણી સાથે પીવાથી પ્રદર મટે છે.

૩૦ જંગલી કબૂતરની હગાર પાશેર, કળી ચૂનો પાશેર, લવારતી કોડની રાખ પૈસા ૧ ભાર, સુરોખાર પૈસા ૧ ભાર, ઘરનો ધૂમસ પૈસા ૧ ભાર અને મૂળાનાં બીજ પૈસા ૧ ભાર લઇ સર્વને પાણી સાથે ઘુંટી ન્હાના બોર પ્રમાણે ગોળી વાળી પાણી સાથે સેવન કરવી. ખાટું ખારું ત્યાગવું. પ્રદર મટે છે.

૩૧ મરઘડીના ઈંડાનાં છોતરાં અને જેઠીમધને આદાની ભાવના ૭ આપી સુકાયા બાદ કપડછાણ કરી ફાકવાથી પ્રદર મટે છે.

૩૨ કાળા અંધાડાનું મૂળ ચોખાના ધોવણમાં ઘસી રૂના પુંભડા સાથે યોનિની અંદર રાખવાથી પ્રદર મટે છે.

૩૩ સારોડીનું મૂળ સાઠી ચોખાની સાથે પીવું જેથી પ્રદર મટે છે.

૩૪ જુનું તાપડું બાળી તેની રાખ ટાંક ૧ અને ખાંડ ટાંક ૨॥ ચોખાના ધોવણ સાથે ફાકવી જેથી પ્રદર મટે છે.

૩૫ કબૂતરની (જંગલી કબૂતરની) હગાર નવટાંક અને ખાંડ ટાં. ૨ લઈ સાઠી ચોખાના ધોવણ કે ચોખાના ધોવણ સાથે ફાકવી. ધોળી ધાત જતી અટકે છે.

૩૬ અજમો અને લોદર સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી મધ સાથે ચાટવું. સ્વેત પ્રદર મટે છે.

૩૭ કપાસનાં ફૂલ, જાઈનાં ફૂલ અને ધાવડીનાં ફૂલ સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરી મૂળાના ૩ ટાંક રસ સાથે દિવસ ૧૪ લગી પાવું જેથી પ્રદર મટે છે.

૩૮ ફટકડી અને ખાંડ ટાંક ટાંક ભાર લઈ પાણી સાથે દિન ૭ પાવી. પ્રદર મટે છે.

૩૯ આમળામાંની મીંજે ટાં. ૨ લઈ દરરોજ દિવસ ૩૦ લગી સાઠી ચોખાના ધોવણ સાથે પાવી, જેથી પ્રદરનો નાશ થાય છે.

૪૦ મોચરસ પૈસા ૨ ભાર અને સફેદ ખાંડ પૈસા પાંચભાર લઇ પડી પૈસા ૧ ભારની કરી ધરતી ઉપર ન મહેલતાં છીંકામાં રાખી મૂકી દિન ૭ લગી તેની ફાકી કરવી. પ્રદર મટે છે.

૪૧ આમળાની અંદરનો ગર્ભ ટાં. ૧ કતીરો ગુંદ પૈસા ૨ ભાર લઇ દહીંમાં જમાવી ભાત સાથે દિવસ ૩ અથવા ૭ લગી ખાવાથી પ્રદર મટે છે.

૪૨ મુંજની જુની દોરડીની રાખ મધ સાથે ચાટવી–લોહીવા મટે છે.

૪૩ દેશી જોડાના તળાની રાખ વાટી થીજેલા ઘીમાં કાદવી રૂમાં લપેટી યોનિની અંદર પહેરવી જેથી લોહીવા ૩ દિવસમાં મટીજ જાય છે.

૪૪ આશોપાલવની અંતરછાલ અને રસવંતીના ચૂર્ણને જવ સહિત ચોખાના ધોવણ સાથે પીવાથી પ્રદર મટે છે.

૪૫ ભોંય આંબલીની જડને ચોખાના ધોવણ સાથે ઘુંટી ૨–૩ દિવસ પીવાથી ભયંકર પ્રદર પણ મટે છે.

૪૬ આમળાના રસની અંદર સાકર મેળવી પીવાથી પણ પ્રદર મટે છે.

૪૭ શુંઠ અને લોદરના ચૂર્ણને ઘી અને સાકરમાં મેળવી ચાટવાથી પ્રબળ પ્રદર પણ મટે છે.

૪૮ તાંદળજાનાં મૂળિયાં, લાખનો રસ અને રસવંતી એઓને બકરીના દૂધમાં ઘુંટી મધ સાથે પીવાથી ૭ દિવસમાં અવશ્ય લોહીવા મટે છે.

૪૯ દારૂહળદર, રસવંતી, અરડૂસો, ભિલામાં, મોથ, કરીઆતુ અને બીલીનો ગર્ભ એઓનો કવાથ મધ સહિત પીવામાં આવવાથી શળ યુક્ત છતાં દરેક જાતના પ્રદર મટે છે.

૫૦ સુરોખાર, જીરૂં, મહુડાં અને નીલકમળ એઓને દર્હીના પાણી સાથે મધ મેળવી પીવાથી વાતરક્ત પ્રદર દૂર થાય છે.

૫૧ છાલિયા-સોપારી, પીસ્તાં પૈસા પૈસા ભાર અને સાકર ૮ પૈસાભાર લઇ હમેશાં ૧ તોલા ભાર ખાય તો લોહીવા મટી જાય છે.

૫૨ કેળાની ચીરીમાં આમળાનું ચૂર્ણ ભરી મધ સાથે ખાવામાં આવે તો પ્રદર અને સોમ-રોગ મટે છે.

૫૩ ધાવડીનાં ફૂલ, વીજાબોળ અને ઉંદરની લીંડી એઓ સમાન ભાગે લઇ ૪ માસાભાર (૭ રતિનો એક માસો) ખાય તો પ્રદર રોગ નાશ થાય છે.

૫૪ લાલ સોપારી, માયાં, રસવંતી, ધાવડીનાં ફૂલ, મોચરસ, તાંદળજાનાં મૂળ અને સોનાગેરૂ એઓને બરાબર લઈ ચૂર્ણ કરી બે તોલાભાર અથવા દેશ કાળ વય મુજબ તોલથી ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવામાં આવે તો પ્રદર મટે છે.

૫૫ દૂધ અને ઘીની અંદર ચંદન-સુખડ નાખી થીને પકવી ઠંડું થયા પછી મધ સાકર નાખી પીવાથી લોહીવા મટે છે.

૫૬ જાંબુની, આંબાની, તથા કદંબની છાલનું ચૂર્ણ સોનાગેરૂ અને કમળ સહિત ચોખાના ધોવણુ સાથે મધ નાખી પીવામાં આવે તો પ્રદર મટે છે.

૫૭ વંશલોચન, નાગકેશર, બરાશ અને વાળો એઓ સમાનભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોવણુ સાથે ઘુંટી પીવાથી પ્રદર મટે છે.

૫૮ નાગકેસર ચોખાના ધોવણુ સાથે વાટી સાકર સહ પીવાથી પ્રદર મટે છે.

૫૯ જેઠીમધ, એલચી, હીમજ, ગોખરૂ અને પડવાસના ૯ તોલા કવાથમાં સાકર નાખી પીવાથી ધાતુ સંબંધી સ્ત્રીઓનો રોગ મટે છે.

૬૦ જુની છો, મજીઠ, એલચી અને સાકર એ સર્વ સમભાગે લઇ ૩૦ દિવસ સવાર સવારમાં ખાવાથી રક્તપ્રદરની ભયંકર પીડા પણુ મટે છે.

૬૧ પાણી સાથે કેતકીનું મૂળ ઘસી સાકર સહિત પીવાથી લોહીવા મટેજ છે.

૬૨ રાસ્ના, ગોખરૂ અને અરડૂસો એઓનો કવાથ શૂળ સહિત પ્રદરનો નાશ કરે છે.

૬૩ ખાખરાનું મૂળ, રોહિડાનું મૂળ અને કાળીપાઠ એઓનો કવાથ ઠંડો થયા પછી સાકર મધ સહિત પીવાથી અવસ્ય પ્રદર મટે છે.

૬૪ ઉંબરાના ફળનું ચૂર્ણ સાકર મધ મેળવી તોલા ૪ ભાર દિન સાત લગી ખાય તો પ્રદર મટે છે.

ઔષધિ નામમાલા.

સ્વર્ગસ્થ કવિવર હર્ષદરાય સુંદરલાલ સુનસી.

(અનુસંધાન અંક ૨-૩ ના પૃષ્ઠ ૭૩ થી)

અફીણ નામ-ગુણ.

અહિફેનક આફૂક પુનિ, ખસફલ ક્ષીર પ્રમાન;
શોષક ગ્રાહી પિત્તકર, કફહર સુનહુ સયાન.

ખસખસ નામ—ગુણ.

ખાખસતિલ ખસબીજ, બળપ્રદ સ્થંભન કફકરન;
વાયુહરન મનરીજ, મધુર સ્વાદ સો મનહરન. ૨૨૮

સીંધાલૂણ નામ—ગુણ.

[1]સિંધુક [2]સૈંધવ શીતશિવ, માણિમંથ યહ નામ;
દીપન પાચન સાદુ લઘુ, સ્નિગ્ધ રૂચ્ય હિમ કામ. ૨૨૯
સુક્ષ્મ વૃષ્ય પુનિ નયનહિત, કહુ ત્રિદોષકો હારિ;
સબ્જી ભૂખન અબ કહાં ચલે, સૈંધવ કીનિ સવારી. ૨૩૦

દરિયાના પાણીથી થતાં લૂણનાં નામ—ગુણ.

લવણોદધિ સંભવ અરૂ, અક્ષિવ પુનિ સામુદ્ર;
સામુદ્રજ પુનિ સાગરજ, વશિર નામકો નૂદ. ૨૩૧
લૈાન પાકમેં મધુર હૈ, તિક્ત મધુર ગુરૂ માન;
દીપન ભેદન ગરમ નહી, નહી વિદાહી જાન. ૨૩૨
કટુક ઔર કફવાતહર, નહી રૂક્ષ નહી શીત;
પાચન જઠર પ્રદિપ્તકર, દેખહુ કરહુ પ્રતીત. ૨૩૩

બીડલૂણ નામ તથા ગુણ.

દ્રાવિડ આસુર કૃતક અરૂ, પાક્ય બીડ અસ નામ;
તિક્ષ્ણ ઉષ્ણ દીપન લઘુ, રૂક્ષ રૂચ્ય અભિરામ. ૨૩૪
અનુલોમન કફવાતકો, હૃદયદરદહર શૂલ;
મલ ભેદન અરૂ શિથિલતા, વાતહરન પ્રતિકૂલ. ૨૩૫.

સંચળ નામ તથા ગુણ.

સૈાવર્ચક રૂચક અરૂ, મંથપાક ત્રય નામ;
દીપન પાચન રૂચક પુનિ, ભેદન રોચક કામ. ૨૩૬.
સ્નિગ્ધ વાયુહર સુખદ લઘુ, હરત સુરાહ ડકાર;
મલ વિબંધગદ શૂલહર, મંથપાક સુખકાર. ૨૩૭

જવખાર અને સાજીખાર નામ ગુણ.

પાક્ય યવાગ્રજ યાવશુક, યવક્ષાર પુનિ ક્ષાર;
યહ બિધહૈ યવખારકે, નામ સરસ હિતકાર. ૨૩૮
સુખવર્ચક અરૂ સ્વર્જિકા, ઔર ક્ષાર કાપોત;
યહ સબ સાજીખારકે, જિનકો રંગ કપોત. ૨૩૯
યવક્ષાર લઘુ સ્નિગ્ધ હૈ, વન્હીદીપન જાન;
શૂલ શ્લેષ્મ કફ વાતહર, પાંડુ અર્શ પ્લીહ હાન. ૨૪૦
સર્જીકને ગુન યાહી સમ, બહુ કરી ટારત શૂલ;
ગુલ્મ દરદકોં દૂર કરી, સુખદાયક પ્રતિકૂલ. ૨૪૧

ટંકણખાર નામ—ગુણ.

ટંકણ અરૂ સૈાભાગ્ય હૈ, ધાતુદ્રાવક ક્ષાર;
દીપન કફહર રૂક્ષ પુનિ, પિત્ત પ્રગટકર સાર. ૨૪૨

દ્વૈ ખાર અને ત્રણ ખાર વિષે.

સાજિખાર યવક્ષાર હૈ, મિશ્ર ક્ષાર દ્વય નામ;
ટંકણુ જો વામે મિલે, ક્ષાર ત્રય અભિરામ. ૨૪૩
યાકે ગુન ઉપર કહે, બકુ કરિ ગુલ્મ નિવારિ;
વાતશમન મલગતિકરન, ક્ષાર ત્રય હિતકારિ. ૨૪૪

ક્ષારાષ્ટક–આઠ ખારનાં નામ તથા ગુણ.

શુહર ખાખરા અંઘેડા, તિલકી નાલકો ખાર;
આમલીકો પુનિ અર્કકો, સાજીખાર યવખાર. ૨૪૫
યહ બિધ અષ્ટ પ્રકાર કે, ક્ષારાષ્ટક પરમાન;
ગુલ્મ શળ વાયુ હરે, અગ્નિદીપન જાન. ૨૪૬

ચૂકાનાં નામ તથા ગુણ.

રસામ્લ ચૂકા શુકલ પુનિ, શસ્ત્રવેધિ અભિરામ;
અધિક અમ્લ દીપન પચન, ઉષ્ણુ પરમ સુખધામ. ૨૪૭
શલ ગુલ્મ મલબંધ પુનિ, વમન ત્રંષા કફહારિ;
અગ્નિમંદ અરૂ હૃદયદુખ, સુખકો દેત સુધારિ. ૨૪૮

ઇતિ હરીતક્યાદિ વર્ગ.

કર્પૂરાદિ વર્ગ.

કપૂર નામ તથા ગુણ.

કર્પુર પુનિ શીતાભ્ર હૈ, હિમવાલુક ઘનસાર;
ચંદ્ર નામ જિતને રહે, ઇતને કપુર સુધાર. ૧
શીત વૃષ્ય લઘુ ચક્ષુહિત, લેખન હૈ પરમાન;
મધુર તિક્ત રૂ સુગંધમય, કફ પિત વિષહર જાન. ૨
દાહ તૃષા મુખકો વિરસ, કરત મેદકો નાશ;
પકવ કપુર ગુન દેત હૈ, અસ બિધ સુગુન પ્રકાશ. ૩

કસ્તૂરી નામ–ગુણ.

વેધમૂખ્યા કસ્તૂરિકા, સહસ્રભીન કસ્તૂરિ;
મૃગમદ પુનિ મૃગનાભિ હૈ, હૈ સુગંધ ભરપૂરિ. ૪
કટુક તિકત ક્ષારોષ્ણુ હૈ, શુક્રપ્રદ ગુરૂમાન;
ચ્છર્દિ શીત કફ વાત પિત, વમનહરન ગુનવાન. ૫

સુખડ નામ અને ગુણ.

ચંદન મલયજ ભદ્રશ્રી, ગંધસાર શ્રીખંડ;
તૈલપર્ણિક રૂ ચંદ્રદ્યુતિ, એહી સુખડ સુખકંદ. ૬
હોય કટુક જો સ્વાદમેં, ઘસત રંગ પીત હોય;
કાટેમેં કછુ રક્તતા, ધવલરૂપ કછુ સોઈ. ૭

૭૭૦૦૦૦૦૦ નો, ૧૮૭૦ માં ૧૧૦૬૬૬૩૮૦ નો, ૧૮૮૦ માં ૧૫૮૫૭૧૦૦૦ નો, ૧૮૯૦ માં ૧૫૪૦૦૮૦૦૦ અને ૧૯૦૦ માં ૨૪૦૦૦૦૦૦૦ રતલનો ખપ થતાં દિનપરદિન ઇંગ્લાંડમાં ચાહદેવીનો દિગ્વજય થયો.

હિંદની અંદર ૧૮૨૦ માં આસામ ખાતે જંગલી છોડના રૂપમાં ચહાદેવીએ ફરીથી દર્શન દીધાં હતાં. તે પછી ૧૮૨૩ માં પોતાના સ્મરણ માટે હિંદવાનોનું લક્ષ ખેંચ્યું. બાદ ચાહદેવીએ ઇસ્ટઇંડીયા કંપનીનું ધ્યાન ખેંચી હિંદમાં પોતાનું પ્રબળપણું થવા ૧૮૩૪ માં કમીશન નીમી ચીન મોકલવાની પ્રેરણા કરાવી. તે પછી ડા. ગ્રીફ્રસ અને ડા. વૅાલેસ મારફત ચહાદેવીએ આસામમાં બ્રહ્મપુત્રાના ઉપલા ભાગે 'નાગા' તથા મિશપી પાહાડની મધ્યમાં છાવણી નાખી. કંપનીએ ચીનથી તેજ વર્ષે ચહાદેવીને આમંત્રણ કરી તેમનો ક્યૂમોનમાં વિજય કરવાની મદદ આપી. ૧૮૩૫ માં આસામની અંદર લખમીપુરમાં પહેલવહેલાં બગીચાની અંદર ચાહદેવીએ પગલાં કર્યાં, અને ત્યાંથી રૅાપભર ઇંગ્લાંડ જવાનો માર્ગ ખુલ્લો રાખ્યો. ૧૮૪૦ માં આસામ ટી કંપનીના નામથી ચાહદેવીએ પોતાનું થાણું બેસાર્યું, અને તેના લીધે ક્રમસર સારો અમલ જમાવ્યો.

૧૮૮૫ માં હિંદી ચાહદેવીએ આસામ, દાર્જીલીંગ, સીલહટ, દાર્જીલીંગની તલેટી, કેચાર, દેહરાદૂન, ક્યૂમોન, કાંગ્રા, છોટાનાગપુર, ચીતાગોંગ, નીલગિરિની ટેકરીઓ અને ત્રાવણકોર વગેરે સ્થળે છાવણીઓ નાખી ૨૮૪૦૦૦ એકર જમીન રોકી હતી. ૧૮૯૦ માં ૩૧૨૦૦૦૦ એકર જમીન અને ૧૮૯૭ માં ૪૯૩૭૧૦ એકર જમીનમાં ઘેરાવો ઘાલ્યો હતો. બંગાળમાં પણ ૧૨૮૦૬૭ એકર જમીનની અંદર પડાવ નાખ્યો હતો. તેમજ વાવ્ય પ્રાંતમાં ૭૯૬૫ એકર, પંજાબમાં ૯૭૭૦ એકર, મદ્રાસમાં ૬૩૩૫ એકર, ત્રાવણકોર તથા કોચીન ચાયનામાં ૩૦૦૭૬ એકર અને ઉત્તર બરમામાં ૯૪૭ એકર જમીન તાબે કરી હતી.

સીલોનમાં ચાહદેવીએ પહેલવ્હેલાં ૧૮૩૯ માં પગલાં કર્યાં હતાં, અને ૧૮૬૭ માં જેમ્સ ટેલરે તેમનું પ્રબળ વધવા મદદ કરી, એથી રફતે રફતે કેટલીક જમીન તાબે કરી લીધી અને સર્વનાં મન પોતા તરફ ખેંચી લીધાનું પ્રપંચતંત્ર ચાલુ રાખ્યું.

આ પ્રમાણે દિનપ્રતિદિન દિગ્વિજય શરૂ રહેવાથી સીલોનનું મથક બળવત્તર બનાવ્યું અને તેની મારફત પોતાની પ્રભા ગ્રેટબ્રીટન, યુનાઇટેડ સ્ટેટ, રશિયા, આસ્ટ્રેલ્યન કૅાલનીઝ, કેનેડા, હૅાલંડ, જર્મની, ફ્રાન્સ, આસ્ટ્રેલિયા હંગેરી અને ડેનમાર્ક વગેરેમાં વિજય વાવટો ફરકાવી ચાહદેવી મકલાવા લાગ્યાં. (અપૂર્ણ.)

કાળા સાપના ઝેરનો અકસીર ઇલાજ.

કૂતરી નામનું ઘાસ કે જેનાં છોગલાં કપડાને અડતાંજ ચોટી જાય છે અને ચોમાસામાં ભીનડાં તથા જમીન ઉપર પુષ્કળ ઉગે છે, તે ઘાસને મૂળસહિત લાવી જીવજંતુની લાળ વગેરે તેની ઉપર ન હોય તે તપાસી તેને પત્થર ઉપર બહુ બારીક લસોટવું. પછી તેનો રસ કપડેથી ગાળી લઇ શુદ્ધિ કે બેશુદ્ધિમાં પડેલા સાપના ઝેરવાળા દર્દીને તે રસ ગમે તે રીતે ટાવો-પાવો. શરીરે ચોળવો અને લસોટેલા કૂચા ડંખ ઉપર મૂકી રાખવા, જેથી અવશ્ય (આવરદા સબળ હોય તો) સાપનું ઝેર ઉતરીજ જાય છે. (રસ નવટાંક અગર પાશેર હોય તોપણ અડચણ નથી.)

(અહીં સુખ્કર તળાવ ઉપર રહેતા પ્રસિદ્ધ અને પરોપકારી બ્રહ્મચારીજી મહારાજ કે જે દેશી વૈદકના શોધક અને પૂર્ણ શોખીન તથા અનુભવી છે, તેમણે આ દવા ઘણી વખત અજમાવી જોઈ છે અને ફતેહજ મળેલી છે.)



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] સપ્ટેમ્બર, ૧૯૧૨. [અંક ૯ મો.

Puzzlers.

Where can a man buy a cap for his knee?
Or a key for a lock of his hair?
Can his eyes be called an academy
Because there are pupils there?

In the crown of his head what gems are set?
Who travels the bridge of his nose?
Can he use when shingling the roof of his mounth,
The nails on the ends of his toes?

What does he raise from the slip of his tongue?
Who plays on the drums of his ears?
And who can tell the cut and style,
Of the coat his stomach wears?

Can the crook of his elbow be sent to jail,
And if so, what did it do?
How does he sharpen his shoulder blades?
I'll be hanged if I know—do you?

* * * * * *

Supposing a man should steal a calf,
The calf of his leg, I say,
And be locked in one of the cells of his brain
Away from the light of day.

Do you think it could be through the pain in his side,
The rays of the sun might stray,
And enable him thus to knit his brows?
And so pass the time away?

I'm sure I could laugh at his funny bone,
Until he at length was bored;
And then sing a ditty, a song or a hymn;
In tune with his spinal cord.

Perhaps he could bribe the jailor,
With a few of his finger tips;
Or knock him down with the ball of his eye,
As through the door he slips.

Then he could swim the creek in his back,
And thus elude the hound;
And hitching his hairs to wagin' tongue,
Speed swift over the level ground.

And reaching his home he could enter in,
And hide himself in his chest;
But enough, enough; I hear you say,
For land sake give us a rest.

Bad Habits at School.

(BY DR. E. B. FOOTE, M. D.)

At school children acquire many injurious habits, one of which is the practice of sitting with a curved spine. The effect of this posture is to cramp the lungs, thereby preventing the usual quantity of electrifying air from coming in contact with and arterializing the venous blood. It also permanently curves the spine, the great nervous trunk, and in a measure interrupts the harmonious distri-

bution of the nervo-electric fluid. Hence, both blood and nervous derangements are induced thereby. Parents and teachers are not particular enough in observing and criticising the posture of the school-boy. Many a case of spinal disease and pulmonary consumption had its origin on the bench of the school-room. Seats should always be provided with suitable backs for the support of the spine, and children should be required to maintain a correct posture.

A great error is generally committed by parents in sending their children to school at an age so tender that the development of the mental faculties seriously interferes with the vigorous formation of their physical parts. A child of three or four years of age seated on a bench in school is no more in his place than a twelve years old boy would be on the judge's bench in a Court of Chancery. What does he care about letters or syllables? What he learns is not the result of a gratification of a thirst for knowledge, but of a severe and health-destroying discipline, which effects a forced growth of the mind at the expense of the body. The vital nervo-electric forces withheld from the generous development of the chest, the vital organs, and the muscles, are consumed in nourishing and enlarging the brain. In art, mankind exhibit common-sense. The master builder, who is about to decorate his grounds with a supurb edifice, first lays a stong and perhaps inelegant foundation upon which to raise the monument of his superior skill in architecture. So the parent, who wishes his child to occupy a commanding and useful position in society, when he shall have arrived at the stature of manhood, should take pains to secure for him a physical foundation which can firmly sustain the mental superstructure. To this end, children should be kept out of school, and allowed to dig play-houses in the sand, play horse with strings, jump ropes, and roll hoops until their little limbs become hard and chests broad, and, too, until they evince some desire for study. If this desire is manifested before the age of five or six, it should not be encouraged. The first six, and even ten, years of boyhood are none too long to prepare the physical trunk for the nourishment of mental growth. We once had in the United States (of America) Senate a man who was taught his alphabet by his wife after marriage. We have had, at least, two Presidents of the United States who

hardly saw the inside of a school-room before they become old enough to work and pay for their own eduction. Nor are these isolated instances of final rapid mental progress of early neglected minds, after the bodies which nourished them had gained both strength and maturity. History is embellished with them. The greaat Patrick Henry was, mentally, a dull boy, and hated books, but when the flowers of his mental garden, enriched by the nourishment of a strong and matured physical organization, did bloom, the whole country was intoxicated by their fragrance, inspiring the American patriots, with an enthusiasm which naught but success could satiate. In the face of such facts, let not parents make intellectual prodigies and physical wrecks of their children. If they possess the germ of greatness, there is no danger but it will become developed by the time society, the State, and the nation have need of them.



કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(અનુસંધાન પુસ્તક ૫ અંક ૭ પૃષ્ટ ૨૦૧ થી.)

મળાશયને અગ્ર છેડે મળનો સંચય થવો ને અપદ્વારપર અર્શ કે જેથી તે સ્થાનોએ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે.તે મગજને ઘણી નુકશાનકારક અસર કરે છે તે સુપ્રસિદ્ધ છે. તે ભાગોને સંપૂર્ણ રીતે પાણીમાં ઠંડા કરવાથી મગજને આરામ થવો જોઇએ.

પાણીમાં બેસણી અને પગ બોળવાથી રૂધિરાભિસરણ અવશ્ય નિયમત થાય છે.

રોગની પ્રત્યક્ષ ઉત્પત્તિ ને આશ્રય સ્થાન પેઢુ કે જ્યાં વ્યાધિ વખતે ઘણી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તેને પાણીથી અત્યંત ટાઢું કરવું એ વ્યાધિનિવારક સબળ ઉપચાર છે.

કુદરતી સ્નાન સર્વ સ્નાનો કરતાં વધારે લાભદાયક હોવાનાં કારણો.

મુખ્ય નૈસર્ગિક ઉપચારકો રોગ મટાડવા સારૂ દરદીઓની સારવારમાં જે જે ઉપચારોનો ઉપયોગ કરે છે તે સર્વ ઉપચારોનો કુદરતી સ્નાનમાં સમાવેશ થયો છે. ઉઘાડે પગે ચાલવું, પાણીમાં ઉભા રહેવું, અપદ્વારને ગરમ થવા ન દેવું, બસ્તી, નગ્ન ખુલ્લી હવામાં ફરવું, પેઢુ સ્નાન, પેઢુ ઉપર ટાઢા પાણીનો પાટો બાંધવો, પાણીથી સ્નાન, પેટ ચોળવું, જળ ધારા શરીરના અમુક ભાગો પર કરવી અને શરીરના બધા ભાગોની ચંપી———આ સર્વ ઉપાયોનો લાભ કુદરતી સ્નાન કરનારને મળે છે. આ સર્વેનો સમકાલિક ઉપયોગ કરવાની કુદરતની યોજના હોવાથી કુદરતી સ્નાન મનુષ્યને અત્યંત કલ્યાણકારક હોઇ રોગમુક્ત થવાનો અસરકારક ઉપચાર છે. આ સ્વાભાવિક અને અસરકારક ઉપાયોથી શરીરમાં સબળ પ્રતિક્રિયા થાય છે જે સંચિત થયેલા વિજાતીય દ્રવ્યને સ્થાન

ભ્રષ્ટ કરી બહાર કાઢી નાંખવાનું શરૂ કરે છે. આ ક્રિયા કલેશપ્રદ વિકારો અને દુઃખોમાં પ્રકટ થાય છે ને તેને રોગહર પરિણામસૂચક અવસ્થાંતર (Healing crisis) કહે છે.

જેમ ઉપચાર વધારે સ્વાભાવિક હોય છે તેમ રોગકર અવસ્થાંતર વધારે સખ્ત હોય છે. પરંતુ આ અવસ્થાંતર ભય રાખવા જેવા પ્રકારનો નથી તેને આવકાર આપવો જોઈએ. પ્રારંભમાંજ અવસ્થાંતર થાય છે, ગમે તેમ થાય તોપણ કુદરતી સ્નાન લેતાં અટકવું જોઇએ નહિ. મનુષ્ય વ્યાધિગ્રસ્ત શાથી થયો અને તે રોગમુક્ત શાથી થઈ શકે ?

મનુષ્ય કુદરતથી પ્રતિકુળ જીવન ગાળવા લાગ્યો, પૃથ્વી માતા તરફથી તેને વગર મહેનતે મફત મળતાં ફળો ઉપર નિર્વાહ ચલાવવાનું તેણે બંધ કર્યું, તે નગ્ન રહેવા ન માંડયો અને વાયુ પૃથ્વી ને પાણીને લગતા જે કાયદા સૃષ્ટિદેવીએ તેને આપ્યા હતા તે કાયદાનું તેણે ઉલ્લંઘન કર્યું. પરિણામે તે રોગી થયો, કુદરતે જે સ્થિતિમાં તેને મુકયો છે તે સ્થિતિ તરફ તેનું પુનરાગમન તેજ આરોગ્યપ્રાપ્તિનો પ્રાધાન્ય માર્ગ છે. માણસે કુદરતથી ફરી દોરાવું જોઇએ. આ કાર્ય કરવા માટે તેનામાં ખાસ ચાતુર્ય હોવાની અપેક્ષા નથી તેમજ તેણે કાંઈ જ્ઞાન સંપાદન કરવાની કે શિક્ષણ લેવાની પણ આવશ્યકતા નથી. વસ્તુતઃ આરોગ્યનો સત્ય માર્ગ શોધવા માટે હાલના સમયમાં જે નિરૂપયોગી ને અસત્ય શિક્ષણ તેને મળ્યું હોય છે તેનું તેણે વિસ્મરણ કરવું જોઇએ. આત્માને, મનને ત્રાસદાયક અને બારરૂપ તેને જે જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું હોય છે તે તેને મૂર્ખ બનાવે છે. અને સારાસારનો વિચાર કરતાં અટકાવે છે. જ્યારે મનુષ્ય પુનઃ કુદરતના અવાજો તરફ લક્ષ આપે છે ત્યારે તેણે કાંઈ પણ જાણવાની જરૂર નથી. કુદરતના ફરમાન પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી વ્યાધિ મુક્ત કેમ થવાય છે અને આરોગ્ય બળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, તે જાણવાની કિંવા પોતાના શરીરની ક્રિયાઓ અગર તેના મન અને આત્માના ચમત્કારોની સમજુત લેવાની, સ્પૃહા રાખવાની તેને આવશ્યકતા નથી. હાલના સમયનું જ્ઞાન અવિશ્વાસનીય છે ને મનુષ્યને સહજ ઉંધે રસ્તે દોરે છે.

બાળશ્રદ્ધા રાખી માણસે કરીને કુદરતને શરણે જવું જોઈએ.

કુદરત વિરૂદ્ધની આપણી કુટેવોનો તત્કાળ ત્યાગ થવો સંભવિત નથી. આધુનિક સમયના મનુષ્યનું દરેક સિદ્ધાંત માટે હમેશ ખુલાસો માગવાનું વલણ લક્ષમાં રાખી વ્યાધિ કેમ થાય છે તે બાબતના મારા વિચારો વખતો વખત જણાવીશ. અને કુદરતી સ્નાન અને બીજા કુદરતી ઉપચારો જે હવે પછી બતાવવામાં આવશે તેના વ્યાધિનિવારક ગુણોનો ખુલાસો આપીશ.

અસ્વાભાવિક આહાર કે જે આહાર મનુષ્ય ભક્ષણ માટે નિર્માણ થયેલો નથી અને જેનું પાચન કરવા માટે **તેની પચનેંદ્રિયો પ્રતિકુળ છે, તેનો શરીરમાં પ્રવેશ વ્યાધિનું કારણ** છે. આ અસ્વાભાવિક આહાર પરિણામે પૂરેપૂરો કિંવા અંશતઃ પચતો નથી, વગર પચેલા પદાર્થો શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે બની સર્વે સ્થળે પ્રવેશ કરી મનુષ્યને સર્વે રોગ, દુઃખ અને કલેશના કારણરૂપ ઉત્પાત (Fermentation) પેદા કરે છે.

સ્વચ્છ હવા, પાણી પ્રકાશ વગેરેના અભાવથી પણ શરીરમાં સશક્ત અને ઉગ્ર અસરોનું પાલન થાય છે, જે જ્ઞાનતંતુઓનાં ને પચનેંદ્રિયનાં કાર્યોને અવ્યવસ્થિત ને નિર્બળ કરી તેમજ વિજાતીય દ્રવ્યના સંચયને આશ્રય અથવા ઉત્તેજન આપી વ્યાધ ઉત્પન્ન કરે છે.

વિજાતીય દ્રવ્યનો ઉત્પાન ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેની અંદર મુખતવે કરીને વ્યાધિનું નુકશાનકારક ને ભીતિપ્રદ તત્વ રહેલું છે.

હાલમાં ઘણે ભાગે જીર્ણ વ્યાધિઓથી ઉપચારકોને કામ લેવાનું છે. જો છે તો તે શરીરમાં ઉથલપાથલ પેદા કરે છે. જેમાં શરીર વિજાતીય દ્રવ્યોને એકદમ કાઢી નાંખવા મથે છે. આવે સમયે તિવ્ર વ્યાધિ થાય છે. સળેકમ (colds), જવર (fever) ફેફસાંનો સોજો (pneumonia) આ તિવ્ર વ્યાધિનાં ઉદાહરણો છે. જો તિ અસ્ત થવા જેટલું શરીર સશક્ત હોતું નથી તો જીર્ણ વ્યાધિ થાય છે.

વ્યાધિ નિવૃત કરનારે લક્ષમાં રાખવાની બાબતો:—રોગનિવારણમાં પ્રથમ શરી ગરમી ઓછી કરવાની ધારણા રાખવી જોઇએ. જીવન બળ કે જે શક્તિ વડે શરીર આહારમાંથે પોષક પદાર્થ ખેંચી લે છે અને મળવિસર્જક અવયવો (Excretory organs) જેવા કે ત્વચા, ગ, ફેફસાં વગેરે દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખે છે જે મનુષ્ય જીવનની સત્ય શક્તિ છે. તેને જાગ્રત કરી આ હેતુ બર લાવવો જોઇએ.

કુદરતી સ્નાનથી આ બંને હેતુઓ બર આવે છે તે વાત સહજ લક્ષમાં આવશે.

શરીરની ગરમી ઓછી કરવાનું સબળ સાધનઃ—પેઢુ કે જે સર્વ વ્યાધિનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે અને જનનેંદ્રિયો જે જ્ઞાનતંતુના વ્યુહ (nervous system) નું મધ્યબિંદુ છે તેમને ટાઢુ પાણી લગાડવાની ક્રિયા શરીરની ગરમી ઓછી કરવાનું અસરકારક તાત્કાલિક સાધન છે. સ્નાન કરતી વખતે ચપળતાથી ચોળવાથી જ્ઞાનતંતુઓને પોતાનું કાર્ય કરવા ઉત્તેજન મળે છે. અને જનનેંદ્રિયો દ્વારા જીવનશક્તિ સબળ કરવાનું અને શરીરના અંતઃ પ્રદેશની ઉષ્ણતા ઓછી કરવાનું કામ ઉત્તમ રીતે ફળિભૂત થાય છે.

અપદ્વાર કુદરતી સ્નાનથી સ્વચ્છ ને ટાઢું થાય તે બાબત અત્યંત અગત્યની છે.

વારંવાર પ્રત્યક્ષ રીતે અસરકાર ને લાભદાયક નિવડેલા ઉપચારો પણ જો તે કુદરતને અનુસરતા ન હોય તો નિરૂપયોગી નીવડે છે. આવા પ્રસંગે ઘણા પ્રપંચો થાય છે. અસ્વાભાવિક ઉપચારો સાથે મોડાં વેહેલાં જે આનવાર્ય નુકશાનો સહગામી હોય છે તે ક્રમભાગે ઘણું નુકશાન કર્યા પછી દશ્ય થાય છે ને આ અસ્વાભાવિક ઉપચારોને પાણીચું અપાવે છે. આવા અપાયકારક ધ્રલાઓ આવશે ને જશે; તેઓ ઉપચાર પદ્ધતિમાં કદી પણ સ્થાયી આશ્રમસ્થાન લઈ શકશે નહિ હાલમાં આપણે ક્ષણજીવી નવી નવી દવાઓ અસ્તિત્વમાં આવેલી જોઇએ છીયે. આવનાં વારજ અદશ્ય થવાને તે નિર્માણ થયેલી હોય છે. કેવળ દુઃખ અને આપત્તિના કારણરૂપ છે એવું સ્પષ્ટ સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી મનુષ્ય જાતના સુખ અને સલામતીનો આધાર આજે અમૃતરૂપ કારબોલિક એસીડ ઉપર, કાલે સેલીસાઈલીક એસીડ ઉપર, એક વખત એન્ટી ફેબ્રીન, બીજી વખત કૉકની રસી ઉપરજ અવલંબીને રહ્યો હોય એમ જણાવવામાં આવે છે. વર્તમાનકાળમાં આપણે જે ઉપચારોનાં ભયંકર પરિણામો ભવિષ્યમાંજ અનુભવાય તેવા ધ્રલાઓને શાંત રીતે શરણ થઈ આપણે અગણિત ગેરફાયદા વ્હોરી લઇએ છીયે તે અદ્‌ભૂત આશ્ચર્ય છે.

મારા આરોગ્યને કલ્યાણ માટે મારે કાંઈ સત્ય હકીકત જાણવાની હોય છે ત્યારે હું ફક્ત કુદરત તરફજ નજર કરતો હોવાથી મને જે જે સબ્ય રીતે કુદરતી એટલે સંપૂર્ણ રીતે સૃષ્ટિ રેવીના આશયને અનુસરતું લાગ્યું, તે તે સર્વ રીતે અનુકુળ હોવાનું અનુભવ સિદ્ધ થયું. જ્યારે કુદરતનું બારીકીથી અવલોકન કરવામાં આવે છે ત્યારે કોઈ પદ્ધતિની સત્યતા સાબીત કરવાના પ્રયોગો નિરૂપયોગી છે. કુદરતના ઈરાદા પૂરેપૂરા જ્યારે સમજવામાં આવે છે ત્યારે પ્રાથમિક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જેમ પ્રયોગ કરી ખાત્રી કર્યા શિવાય તેમને માટે નિર્માણ થયેલ સ્નાન ને આહાર પોતાની વિશુદ્ધ પ્રેરણા બુદ્ધિને અનુસરીને લેતાં ને નિરોગ રહેતાં તેમજ આપણે પણ કુદરતના ઈરાદાને અનુકુળ

શ્રે કી નક્કર : આપણને અવસ્ય લાભદાયક થશે એવી દૃઢ માન્યતા રાખી તેમનો આશ્રય લઈ આરોગ્ય ને તેને ગેરફારકરવું જોઇએ. કુદરતી સ્નાને પણ તેવીજ રીતે સ્પષ્ટ સિદ્ધ કરી આપ્યું છે.

એ **કુદરતી સ્નાન લીધા પછી પ્રત્યક્ષ અનુભવાતી કલ્યાણકારક અસરોઃ**—મારા પ્રથમનાજ કુદરતી સ્નાનથી પૂર્વે અન્ય પ્રકારના બીજા કોઇ જળોપચારથી કદી પણ અનુભવમાં ન આવેલ લાભ અને વિશ્રાંતિ મને મળ્યાં. મારા સિવાય અન્ય ગૃહસ્થો જેણે આ નવિન સ્નાન અજમાવ્યું છે તેમને આની નિશ્ચયાત્મક લાભદાયી અને સુખદાયક અસરોથી આશ્ચર્ય થયું છે. અલ્પ સંખ્યામાંજ રોગીઓ સ્નાનજન્ય (Healing crisis) રોગહર અવસ્થાંતરથી ભડક્યા છે. ઉદાહરણ તરીકે એક રોગી કે જેને ફેફસાંનો જીર્ણ વ્યાધિ થયો હતો તેને થોડા દિવસમાં ફેફસામાં દરદ ઉપડયું જીર્ણ વ્યાધિનું તિવ્ર વ્યાધિ થવાનું આ અત્યંત શુભ ચિન્હ હતું. તેજ રોગી કહેવા લાગ્યો કે સૂર્યસ્નાન તેને માફક આવતું નહોતું કારણ તેથી તેના શરીરમાં દુઃખ થતું હતું. શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખ્યાની પૂર્વે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાંથી છૂટાં પાડવાની આ સૂર્યની ક્રિયા હતી. જે રોગીઓ કુદરતની આરોગ્યદાયક યોજનાઓની કદર કરી શકતા નથી તેઓને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થવાનો સભવ નથી. કુદરતી સ્નાનથી દરેકને ઘણી મજબુત સુખદાયક ઠંડક વળ્યાની અસર માલમ પડી અને સ્નાનાંતે ખુશકારક શારીરિક ઉષ્ણતાના આવ્યાનો અનુભવ થયો. જે ખાસ લાભો વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું હતું તે જઠરાગ્નિનું જોર, પગનું આખો દિવસ ગરમ રહેવું, સહજ સ્વેદથી પ્રમાણ થતું ત્વચાનું ઉત્સાહ પૂર્વક કાર્ય, અસાધારણ નર, હર્ષ, અદ્ભૂત બળ અને કેટલાંક બીજાં શુભચિન્હ હતાં.

સ્નાનની ગુણકારી અસરો વિષે મને અસખ્ય અભિવંદન પત્રો મળ્યા છે. કેટલાક ગૃહસ્થોએ જાતે આવી મને પ્રસન્ન વદને સુબારકબાદી આપેલી છે. પરંતુ તેની કાંઇ પણ પ્રશંસા કર્યા સિવાય લોકોને જાતેજ અનુભવ લઇ ખાત્રી કરી લેવા સારૂ હું મારા કુદરતી સ્નાનને જનસમાજ સમક્ષ રજુ કરૂં છું.

જે માણસ કુદરતને સમજે છે અને જાણે છે કે જે જે કુદરતના આશયને અનુસરતું છે અને તેના ફરમાન મુજબનું છે તે મનુષ્ય જાતને અત્યંત કલ્યાણકારી છે તે આ સ્નાનને આવકાર આપશે. તેને આ સ્નાનથી સુખ અને કલ્યાણની રેલછેલ થશે. જે પુરૂષો સર્વદા કુદરતની અપેક્ષા કરી મનુષ્ય જ્ઞાનનીજ ગણના કરી એક કુમાર્ગથી બીજા કુમાર્ગે તરફડીયાં મારતા ચઢે છે તે ભલે તેનો તિરસ્કાર અને મશ્કરી કરે.

કુદરતી સ્નાન લેનારને અગત્યની સૂચના. જનસમૂહમાં આ સ્નાન મુકતાં પહેલાં કેટલીક પ્રસંગોપાત સુચના આપવાની મારી ઈચ્છા છે. પાણીને ગરમ કરવાનું હું પસંદ કરતો નથી કારણ તે કુદરત વિરૂદ્ધ છે. આરંભ કરનારનો ઉત્સાહ ભંગ ન થાય માટે તેને પાણી સહજ ઉષ્ણ કરવાની કે ગરમ ઓરડીમાં સ્નાન કરવાની પરવાનગી આપવા હરકત નથી. એક વખત પેઢુ ને જનનેંદ્રિયો ધોયાને ચોળ્યા પછી અને રક્તપ્રવાહ છેડા તરફ ગયા પછી તદન ઠંડા પાણીમાં પગ અને ગુદ પ્રદેશ સાથે બેસવું અતિ કઠિન નથી આમ છતાં પણ શિયાળામાં જો લાંબા વખત સુધી સ્નાન સહન ન થઇ શકે કે જે બનવું સહજ નથી તો ઘણીજ થોડી મુદત સુધી સ્નાન લેવું અથવા તો બીલકુલ બંધ કરવું જોઇએ. આવે પ્રસંગે આપણી પાસે નગ્ન ફરવાનું અથવાતો પેઢુપર માટીના પાટા બાંધવાનું બીજું સરળ સાધન છે.

પીપમાં પાણી ઘણું ઉંડું જોઇએ નહિ. સ્નાન કરનારના હાથની પોહોળાઈ જેટલું યુવાન પુરૂષો માટે ઘણામાં ઘણું ત્રણ તસુ ઉંડું જોઇએ. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને ચોળવાની ક્રિયા અને કસરત

કોઇ પણ પ્રકારની ચંપી અથવા વ્યાયામ મિમાંસાના નિશ્ચિત નિયમ અન્વયે કરવાની નથી પરંતુ સ્નાન કરનારની લાગણી ને મનોવૃત્તિને અનુસરીને કરવી.

સ્નાન કયે સ્થળે કરવું ?

જે માણસને ખુલ્લા મેદાનમાં આ સ્નાન લેવાની સવડ છે કે જે સવડ પ્રયત્ન કરનારને અવશ્ય મળેજ તેણે ખુલા મેદાનમાં આ સ્નાન લેવું જોઇએ. પ્રાથમિક મનુષ્યને ખુલ્લા મેદાનમાંજ નહાવું પડતું અને જેમ સ્વચ્છ હવામાં ખાધેલો ખોરાક ઓરડીમાંને અસ્વચ્છ હવામાં ખાધેલા ખોરાક કરતાં વધારે સ્વાદિષ્ટ ને લાભદાયક છે તેવી રીતે જેને સ્નાનનો સંપૂર્ણ લાભ લેવાની ઇચ્છા હોય તેણે નિયમિત રીતે ખુલ્લા મેદાનમાં સ્નાન લેવું જોઇએ.

ૠતુ પ્રાપ્તિના સમયમાં સ્ત્રીયો તેમનું સ્નાન બંધ કરી શકે છે.

અન્ય નૈસર્ગિક ઉપાયો જેવા કે ઉઘાડે પગે ફરવું, નગ્ન ફરવું, પેઢુપર પાટા વિગેરેનો સ્ત્રીઓએ આ સમયમાં ત્યાગ કરવો નહિ, આ સમયમાં તેઓ ખાસ કરી લાભદાયક છે.

નદીયો (કીનારા પાસે ઉંડી હોય છે), ઝરાઓ અને નાના તળાવોમાં હમેશ સ્નાન લઈ શકાય છે.

જો ઓરડી ગરમ કરેલી હોય તો બારણાં હમેશાં ઉઘાડાં રાખવાં જોઈએ. સવારમાં વેહેલા અગર નિદાન નવ દસ વાગે ભુખે પેટે સ્નાન લેવું સારૂં છે.

આખા શરીરને પાણીમાં રાખી નહાવાનો પ્રકાર નુકશાનકારક હોવાનું કારણઃ-

બધાં માછલાં (જળચર પ્રાણી) હવાનો ત્યાગ કરે છે જ્યારે જમીનપર વસતાં પ્રાણીઓ પોતાનાં આખાં શરીર પાણીમાં ન બોળાય તેવી ખાસ સાવધાનતા રાખે છે અને સ્નાન કરતી વખતે પણ આ પ્રાણીઓ પોતાના શરીરના અવયવો જેમ બને તેમ ઓછા પાણીના સંબંધમાં આવે એવો પ્રયત્ન કરે છે. મનુષ્ય એ ઉત્તમોત્તમ પ્રકાશ અને વાયુમાં રહેતું પ્રાણી છે જો પૃથ્વીપરની હવા એકદમ કોઇ અદ્ભુત શક્તિ લઇ લે તો તે થોડી ક્ષણોજ જીવી શકે. **જેવી રીતે માછલી પોતાના તત્વ પાણી બહાર આવવાથી મરવા માંડે છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય તેને જોઇતી હવાનો અલ્પ ભાગ પણ પુરો ન પડવાથી પ્રમાણમાં પોતાનું જીવન બળ ખોઈ બળ હિન થાય છે.** આખા શરીરને પાણીની અંદર રાખી નહાવાથી ત્વચા પોતાનાં અગણિત છિદ્રો દ્વારા મોટા જથ્થામાં વાયુ શોષી લેવાનું અને ભ્રષ્ટ વિજાતીય દ્રવ્યો કે જે શરીરની અંદર રહેવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમને બહાર કાઢી નાંખવાનું આરોગ્યપ્રદ કાર્ય કરતી બંધ પડે છે, આમ હોવાથી સર્વાંગ જળમાં રાખી નહાવાની પદ્ધતિ શરીરને હાનિકર્તા છે.

જો આ પ્રકારનું સ્નાન અતિ અલ્પ સમય કદાચ થોડી પળ ચાલે તો શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી થવાથી થયેલ લાભ તેને હવા ન મળ્યાથી થયેલ નુકસાન કરતાં વધારે હોય છે પણ જો સ્નાન પાંચ, દસ કે પંદર મીનીટ કે તેથી પણ વધારે સમય હાલનાં સ્નાનાલયોની પદ્ધતિ પ્રમાણે અપાય છે તો તે ઘણુંજ નુકસાનકારક નિવડે છે.

આપણે આપણા શરીરના કોઇ પણ ભાગને અથવા તો કોઇ ભિન્ન અવયવ જેવો કે ચામડાના મોજાં પહેરી હાથને હવા પુરી ન પાડીયે તો તે ભાગ અથવા અવયવ દુર્બળ થઇ અવસ્ય બળહીન થાય છે. આપણા પેઢુના સ્નાન (Sitz bath) માં પેઢુની આસપાસ ચારે બાજુએ પાણી ફરી વળે છે. આ અવયવોને તેથી હવા મળતી ન હોવાથી તેઓ થોડે કે ઘણે અંશે નિર્બ્યાપાર થઇ સ્નાન વખતે પોતાનું કાર્ય સંતોષકારક કરતાં નથી. આમ હોવાથી સ્નાનની ગુણકારક અસર ઓછી થઈ જાય છે. પેઢુના સ્નાન Sitz-bath માં પેઢુની આખી સપાટીપર પાણી નાંખવામાં આવતું નથી

તેમજ ઘસવાની ક્રિયા પણ થતી નથી. કુદરતી સ્નાનમાં પ્રથમનાં અન્ય પ્રકારનાં સ્નાનની લાભ દાયક અસરોની આડે આવતી તમામ ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવામાં આવ્યો છે. અને આ જળોપચારથી જે આશ્ચર્યકારક ગુણ હાલમાં થાય છે તેનો ખુલાસો આજ છે.

ગરીબ ને તવંગર નાનોમોટો જનસમાજ કુદરતી સ્નાનને આવકાર આપશે એમ સકારણ આશા રહે છે. મોકળે હાથે કુદરતે જે સુખસાધન ને કલ્યાણની બક્ષીશ કરી છે તે તે દ્વારા યુવાન ને વૃદ્ધને પહોંચશે. પોતે આરોગ્ય છે માટે તેને કુદરતી સ્નાનની જરૂર નથી એવું કોઇએ ધારવું નહિ; કારણ સ્પષ્ટ રીતે કુદરતનો પ્રાથમિક હેતુ પોતાનાં પ્રાણીઓને આરોગ્ય, તેજસ્વી ને સુખી રાખવાનો છે; કેવળ આ સ્નાનથી વ્યાધિમુક્ત કરવાનોજ નથી.

સૃષ્ટિદેવીના પ્રચલિત નિયમાનુસાર જેમ દિવસ પછી રાત્રિ ને શીયાળા પછી વસંતઋતુ આવે છે, તેમ જો મનુષ્ય શ્વાસમાં અશુદ્ધ હવા લઈ તમાકુ, દારૂ, કૉફી વગેરે જીવિતહર માદક પદાર્થો વાપરી અથવા બીજી રીતે અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે તો તે વ્યાધિગ્રસ્ત થયા વિના નજ રહે. જો કે આ વ્યાધિ હાલમાં જેને રોગ કહેવામાં આવે છે તે સ્વરૂપમાં તુર્તજ દેખાવ દેતો નથી. પરંતુ વ્યાધિ અસ્તિત્વમાં હોય છેજ ને પરિણામે પ્રગટ થયા વિના રહેવાનો નહિ.

અસ્વાભાવિક જીવનથી પ્રત્યક્ષ પ્રમાણભૂત થતાં પરિણામ:-

છોકરૂં નિશાળે આળસુ ને બેદરકાર રહી પોતાના પાઠો મહા મહેનતે શીખે છે, વારંવાર તે અસભ્ય રીતે વર્તે છે, તે અધર્મે અને અનીતિનો ભોગ થઈ પડે છે. તેને વારંવાર સખ્ત શિક્ષા કરવામાં આવે છે. આ કમભાગ્ય પ્રાણી વસ્તુતઃ રોગી છે અને નિરપરાધ છતાં તેને શિક્ષા સહન કરવી પડે છે. પતિ અને પિતા પોતાનાં પ્રાણથી પણ અધિક પ્યારાં પત્નિ અને પુત્રો તરફ સખ્ત અને પ્રસંગે નિર્દય રીતે વર્તે છે. પાછળથી તે પશ્ચાતાપ કરે છે. તેને બિચારાને ખબર નથી હોતી કે તેના જ્ઞાનતંતુઓ દારૂ, તંબાકુ અને બીજાં આધુનિક ઝેરો જેને હાલનો અંધ "સુધારો" સાંસારિક વૈભવના પદાર્થો કહે છે તેનાથી તપી ગયેલા હોય છે ને તે પોતે પણ રોગી થયેલો હોય છે.

અપરાધ ને અનીતિના માર્ગે તરફ કેટલાક સીધા ઘસડાઇ જાય છે. તેઓને સ્વાભાવિક જીવન ગળાવી નિરોગી કરવાને બદલે કારાગૃહ ને શાસનગૃહોમાં મોકલવામાં આવે છે.

યુવાન સ્ત્રી સ્વેચ્છાનુવર્તિ, ચીઢકોપી અને મૂઢ થાય છે.

દાંપત્ય સુખ ધાર્યા પ્રમાણે ભોગવાતું નથી અને માનેલું સ્વર્ગ નર્ક નિવડે છે. જે રૂપાળી રંભાએ નિર્મળ પ્રેમ અને શુદ્ધ સદ્‌ગુણો સાથે વિવાહિતાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યો હતો તે કુભારજા નિવડે છે. પરંતુ આ ગરીબ અબળાને દોષ દેશો નહિ. પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો હમેશ ઘણે ભાગે અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે અને તેના પ્રથમ ભોગ તરીકે પત્નિ હોમાય છે.

કુદરતી સ્થિતિમાં જંગલનાં પ્રાણીઓ અને છોરો (ખેતરના છોરો નહિ) પોતાનું આરોગ્ય સૌંદર્ય અને યુવાવસ્થા પોતાની જાતનાં પ્રાણીઓ માટે નિર્માણ થયેલી મુદત સુધી રાખી અચાનક ગુજરી જાય છે. હાલના સમયમાં મનુષ્યમાં કેવી ભિન્ન સ્થિતિ દૃષ્ટિએ પડે છે! કેટલાક બાલ્યાવસ્થામાંજ ટુંકી નજરના થઈ જાય છે; કેટલાક કાને ઓછું સાંભળે છે; કેટલાકના દાંત પડી જાય છે; કેટલાકના વાળ ખરી પડે છે; કેટલાકને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદ થાય છે અને કેટલાક કમભાગી મનુષ્યો માનસિક અંધકારથી ઘેરાઈ જાય છે. જે યુવતિ આજે પોતાના સૌંદર્ય માટે વિશ્વવિખ્યાત હતી અને જે મનુષ્યનું મન હમણાંજ હરણ કરતી હતી, તે એકદમ દુર્બળ થઈ ફીકી પડી જાય છે અથવા તેના લગ્ન પછી ફુલી જાય છે અને રાતી થઈ જાય છે.

ઘણાં માણસો સારી સ્થિતિમાં મુકાયાં હોય છે છતાં પણ તેઓ પોતાને અપાર દુઃખ છે એમ માની રાતદિવસ ચિંતામાં રહે છે. આશ્ચર્યતો એ છે કે લક્ષાધિપતિઓને પણ પોતાના ખોરાક માટે ચિંતા થાય છે. અગ્નિ સમાન ભાગ્યહિન ચિંતા મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ઉંડી જડઘાલી બેઠી હોય છે ને તેની ગુપ્ત તિવ્ર વેદના તેના આનંદ અને આરામનો રાતદિવસ નાશ કરે છે. જે ઘાની આપણને અસર પણ જણાતી નથી તેનો આપણે ભય રાખીયે છીયે અને જે આપણે કદી ખોતા નથી તેનો આપણે શોક કરીયે છીયે એ કેવું આશ્ચર્યકારક છે. કુદરતી સ્નાનથી આ બધી દુષ્ટ ભાવનાઓ જે રાય અને રંકના સુખનો નાશ કરે છે, અને ઝુંપડી અને મહેલની શાંતિમાં વિક્ષેપ કરે છે, તે દૂર થઈ પલાયમાન થઈ જશે.

આ નવીન, ખરૂં કહીયે તો પ્રાચીન, સ્નાન આધુનિક સમયના ભયંકર જીવનકલહમાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને બળ તેમજ જીંદગીની ધમાલમાં શાંત સ્વસ્થતા આપશે. શિકારી કુતરા પાછળ પડવાથી મરણીયાં અને લોથ પોથ થઈ ગયેલાં પ્રાણીઓ પોતાના સ્નાયુ સબળ કરવાને અને થાક ઉતારવાને સ્નાન લેવા પાણી શોધતાં મેં જોયાં છે. હાલના સમયના કમનસીબ મનુષ્યો જે સતત્ થાકથી મોં ફાડીને હાંફે છે અને પોતાની નસો ફુલે ત્યાં સુધી એકમેકની પાછળ દોડે છે તે આ સ્નાનથી બળ અને શાંતિ મેળવે એ ઇચ્છિવા યોગ્ય છે.

સ્નાનથી થતા ગુણો.

સ્નાનનો તાત્કાલિક ગુણ પેઢુ ને એવી રીતે ઠંડક કરવાનો અને જીવનબળ (પાચનશક્તિ) ને એવી રીતે જાગ્રત કરવાનો હોય છે કે જેથી અસ્વાભાવિક આહારનાં વગર પચેલાં શરીરસ્થિત વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે અને અન્ય રીતે કુદરતી જીવન ગાળવામાં આવે તો રોગનો ખરો હુમલો થતો અટકે છે.

કુદરતી સ્નાનના નિયમિત ઉપયોગથી ગાત્રસ્તંભ અથવા લકવાનો હુમલો, સન્નિપાત, જ્વર, વિદ્રધિ, કોલેરા અને ક્ષય વગેરે વ્યાધિ થવાજ નહિ પામે.

સ્નાનથી જે અસર માલૂમ પડે છે તે એવા પ્રકારની હોય છે કે આ પરિણામ આવશે એવી આપણે ધારણા રાખી શકીયે.

સ્નાનથી શરીરની પ્રતિક્રિયા કરવાની શક્તિ બહુ મજબુત થાય છે. કોઇ નુકશાનકારક વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં પ્રવેશ થયો હોય તો આ શક્તિ તત્કાળ જાગ્રત થઈ તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. તંબાકુ પ્રથમ વાપરનાર મનુષ્યને ઉલટી ને બેચેની થાય છે તે આ શક્તિનું કાર્ય છે.

કુદરતી સ્નાનની કેટલાકને એવી અસર થાય છે કે તેમને તેમની બીડી માફક આવતી નથી. કેટલાકને દારૂ અને બીજા દરેક માદક પદાર્થ વિરૂદ્ધ તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. માંસ ભક્ષણ તરફ ઘણો અભાવ રહેવાનો કેટલાકને અનુભવ થાય છે. ઘણા ખરા લોકોનું કુદરતી જીવન તરફ વલણ થાય છે. અને ઘણા માણસો આ આકર્ષણને શરણ થઈ તેઓની રહેણી કરણી કુદરતને અવશ્ય અનુકુળ બનાવશે. આ પ્રમાણે આ સ્નાન જે લોકો આજે પોતાને આરોગ્ય માને છે તેમને સાજા કરશે.

પરંતુ આ સ્નાન પોતાનો કલ્યાણકારક સંદેશો પ્હોંચાડવાને, દુર્બળ, લુલા, અંધ, બ્હેરા, જ્વરગ્રસ્ત, સંધીવાપિડિત અને ક્ષય રોગીના ઓરડામાં પ્રવેશ કરી આ દુઃખી વિલાપ કરતાં ભાગ્યહિન સ્ત્રીપુરૂષોને આશ્વાસન આપે એવી મારી ઉત્કંઠા છે.

અહીંયાં નિરાશા રૂપી તિમિરનો નાશ કરનાર આશાનાં દરેક કિરણની આકાંક્ષાથી શોધ કરવામાં આવે છે અને આશ્વાસનના દરેક શબ્દને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવામાં આવે છે. પરંતુ ચોખ્ખી

રીતે સાંભળેલા સંદેશાપર શ્રદ્ધા બેસતી નથી. અહિંયાં આરોગ્ય અને ઉદારતા ઉપરના આધીનની સખ્ત કસોટી કાઢવામાં આવે છે. રોગીઓને છેતરીને તેમની સર્વ આશા ધૂળધાણી કરવામાં આવી છે.

પરંતુ વારંવાર કોની સલાહ લેવામાં આવી છે અને કોના આશ્રયની યાચના કરવામાં આવી છે? જે પુરૂષોની પૂજા કરવામાં આવી છે તેમની પાસેથી મોટા ઇલ્કાબો ને હાલનો બાહ્યકૃત્રિમ ભપકો પડાવી લઈ તેમનો તપાસ કરવામાં આવે તો તેઓ પથ્થરને માટીનાં બનેલા છે એમ જણાશે.

ઘણા લોકોને દવા વાપરતા વૈદ્યડૉક્ટરપર વિશ્વાસ હોય છે. તેમને એમ કહેવામાં આવે કે નૈસર્ગિક ઉપચારના ઉપયોગથી થતા અદ્વિતિય ગુણોની બહુ પ્રસંશા સાંભળવામાં આવે છે. ત્યારે તેઓ કોઇ કોઇ વખત એમ કહે છે કે દવા પણ કુદરતમાંથી લેવામાં આવી છે માટે તે પણ લાભદાયક છે. હા! તંબાકુ અને દારૂ (જે આ સમયમાં કાળો કેર વર્તાવે છે) તેમજ અતિ અલ્પપ્રમાણમાં લેવાય તોપણ તત્કાળ પ્રાણ હરનાર હળાહળ વિષ વિગેરે દરેક વસ્તુ પણ કુદરતમાંથી લેવામાં આવે છે. આ દવાઓ મોટે ભાગે ઝેરી છોડવા અને ખનિજોમાંથી બનાવેલી હોય છે. આદિકાળનાં મનુષ્યો જેમને વનસ્પતિ વિદ્યાનું કાંઈ પણ શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું નહોતું, તેઓ અને પ્રાણીઓ ઝેરી છોડવાને કાંઇ પણ પરીક્ષા કર્યા સિવાય ઓળખી કાઢતાં અને શત્રુની પેઠે તેમનો ત્યાગ કરતાં. હાલ પણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિય દુષિત છતાં પણ ઝેરી છોડવાઓ, ખનિજ દ્રવ્યો, અને ધાતુઓ જેને અંધ વૈદકશાસ્ત્ર રોગહર કહે છે તેમનો સ્વાભાવિક સ્વાદ સુગ ચઢે એવો લાગે છે. આ સ્પષ્ટ રીતે સિદ્ધ કરે છે કે આ પદાર્થોની રસાયની પ્રયોગો વડેની બનાવટ દરેક રીતે આપણને ઘણી નુકશાનકારક નીવડે છે. આપણે જ્યારે માંદા હોઈયે છીયે ત્યારે આપણું જીવનબળ ઘણું ઘટી ગયેલું હોવાથી આવી ઝેરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્ત સ્થીતિમાં તેના કરેલા ઉપયોગ કરતાં વિશેષ નુકસાનકારક નિવડે છે એ સહજ સમજાય તેમ છે.

ભિન્ન ભિન્ન રીતે સ્પષ્ટતાથી પરમેશ્વર આપણને કુમાર્ગે ચઢવા અંતરાજ્ઞાદ્વારા વારે છે; છતાં પણ તે સર્વ શક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પ્રભુની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરવાથી આપણને સ્વર્ગમાંથી વારંવાર કાઢી મુકવા પડયા છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારના જયધ્વનિ કેટલાક લોકોએ એટલા બધા સાંભળ્યા છે કે તેઓને તેથી તેમાં અંધશ્રદ્ધા બેઠી છે; અને આ ઉપચારનો આશ્રય લેવાથી તેઓ મોક્ષસ્થાને પોહોચ્યા હોય એમ ધારે છે. અહિંયાં પણ ઘણાની આશાઓ ફળિભૂત થતી નથી.

આપણને આરોગ્યપ્રાપ્તિ અને શરીરસંરક્ષણ માટે શેની જરૂર છે તે હજુ પણ જો સત્યસ્થાન કુદરત તરફ જોઇએ તો સહજ શોધી કાઢી શકીયે તેમ છે. નૈસર્ગિક ઉપચારક આપણને તાજાં ફળ ખાવાની ભલામણ ન કરતાં ધીમે તાપે સીજવેલાં ફળો ખાવાની ભલામણ કરે છે, પરંતુ કુદરત ફક્ત તાજાંજ ફળો પેદા કરે છે. કુદરત જે સ્થિતિમાં જે વસ્તુ પેદા કરે છે તેજ સ્થિતિમાં તેજ વસ્તુ ઉત્તમ હોવાથી તેનો ઉપયોગ સદૈવ લાભદાયક હોવાનું અનુભવસિદ્ધ થયું છે. કુદરતની પેદાશમાં મનુષ્ય જે કૃત્રિમ રીતે ફેરફાર કરે છે તેથી તેનો ગુણ ઓછો થઇ જાય છે.

અનાજ એ મનુષ્યનો કુદરતી આહાર ન હોવાનાં કારણો:—

કેટલાક ઉપચારકો છુટથી ઘઉંની રોટલી ખાવાનો આગ્રહ કરે છે. આપણે જોઇએ છીયે કે ઘોડાઓ તેમજ ચકલીઓને ઘઉં અને ચીણાના દાણા કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવાનું ગમે છે. પરંતુ મનુષ્યને તે પદાર્થો તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવા ગમતા નથી. પશુઓને ઘઉં પરાળ સહિત તેની અપકવ કે અર્ધપકવ સ્થિતિમાં ખાવા ગમે છે. પણ આપણે તો આપણી રોટલી પરાળ વિનાનાં તદન પકવ ઘઉંની

બનાવીએ છીયે. વિશેષમાં ઘોડાઓ અને બીજાં પશુઓ જ્યારે તેમને મુખ્યત્વે ઘઉં ને જવનો જ ખોરાક ખવરાવવામાં આવે છે; અને ખાસ કરીને જો તે વખતે તેમની પાસેથી સખ્ત શારીરિક મહેનત લેવામાં આવતી નથી ત્યારે તેમના પગ અક્કડ થઈ જાય છે, અને તેઓ દુર્ગુણી થઈ જાય છે. મુખ્યત્વે કરીને દાણા ઉપર રાખેલો આપણો ઘોડો કેવો ચર્જેદ્રિય અને રોગનો સહજ ભોગ થઈ પડે એવો હોય છે. તેના કરતાં જંગલમાં કેવળ ઘાસપર રહેતો ઘોડો કેવો સુંદર, શિઘ્રગામી ને સહનશીલ હોય છે. ઘઉંની રોટલી બનાવવામાં દાણાને દળવો અને શેકવો પડે છે. અને તેથી તેની કુદરતી સ્થિતિમાં બહુ ફેરફાર થઇ જાય છે. તેથી કરીને અનાજની રોટલી કેવળ નામનીજ ખાવી એ સુરક્ષિત છે. જો તદ્દન બંધ થાય તો સર્વોત્તમ.

બાષ્પસ્નાન નુકશાનકારક છે.

બાષ્પસ્નાન લેવાની વારંવાર ભલામણ કરવામાં આવે છે. પરંતુ કુદરતે પોતાના એકે પ્રાણીને જન્મથી વરાળયંત્ર સાથે બનાવ્યું નથી; અને કુદરતમાં એકે એવી યોજના નથી કે જે લેશ માત્ર પણ બાષ્પસ્નાનને મળતી આવે ને તેને તેના હલકા પ્રતિનિધી તરીકે પણ ગણાવી શકે.

જો કે સર્વ નૈસર્ગિક ઉપચારકો વિરૂદ્ધ મતના હોય તોપણ બાષ્પસ્નાનની તુલના ભવિષ્યની સંતતિ કરશે. હાલ પણ તેને કેટલાક વખોડવા માંડયા છે.

હવે આપણે જાણ્યું કે કુદરત દરેકને પોતાનો માર્ગ સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે. જો કે આપણને નિશાળમાં કુદરતની ભાષા સમજવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું નથી છતાં પણ આપણે જો પ્રયત્ન કરીયે તો તેની ભાષા વધારે ને વધારે સમજીએ. કેટલાક માણસો———અને ખાસ કરીને જેમણે વિશ્વવિદ્યાલયોમાં અને જે સ્થળોમાં કુદરતના અવાજ વિરૂદ્ધ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમો અને ઔષધ વિધિનું યથાપદ્ધતિ સંમેલન કરી જ્ઞાન મેળવેલું હોય છે તેઓ———વખત જતે કુદરતની ભાષા બીલકુલ સમજી શકતા નથી. આ સ્થળે ખોરાકના પદાર્થોમાં તેમની અવયવભૂત વસ્તુઓ કઇ કઈ છે તેનો નિશ્ચય કરવા સારૂ તેમને ગાળવાનાં વક્ર યંત્રોમાં નાંખવામાં આવે છે; અને સજીવ શરીરમાંની ક્રિયાઓ સમજવા સારૂ મૃત શરીરને ચીરવામાં આવે છે. મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક નક્કી કરવા વિદ્વાન ડાકટરો ઉંધે રસ્તે દોરનાર પ્રયોગો કરે છે.

પરંતુ આદિકાળના મનુષ્યને રસાયનિક પ્રયોગો કરતાં આવડતા નહોતા અને જંગલમાંના ઘોડા અને હરણો પોતાને માટે નિર્માણ થયેલ આહાર નક્કી કરવા માટે અને પોતાના કલ્યાણ સારૂ તેમને જે જાણવું જરૂરનું છે તે જાણવા માટે પોતાનાં ભાઇ અને બ્હેનનાં મડદાં, તેમની હોજરીની બનાવટ અને આંતરડાની લંબાઇ તપાસતાં નહોતાં. આપણા કલ્યાણ સંબંધીનું જ્ઞાન આ રીતે સંપાદન કરવાનો કુદરતનો હેતુ નથી. તે રીત ખરૂં કહીયે તો કુદરતથી વિરૂદ્ધ છે ને તેથી કરી હમેશ મોટી ભૂલો થવા પામે છે. યંત્રોમાં ફક્ત નિર્જીવ વસ્તુઓ પરજ પ્રયોગ થાય છે. ત્યારે મનુષ્યના અન્નાશયમાં સજીવ શરીર અને તેના ભાગો બને છે. સજીવ શરીરની જ્ઞાનતંતુમાળાપર થતી અસરો રસાયની તત્વોની એક બીજા પર થતી અસરો સાથે સરખાવી શકાય નહિ. મનુષ્ય શરીરની ક્રિયાઓમાં, તેના પોષણમાં, અને સામાન્ય રીતે તેના જીવનમાં કેટલીક ગહનશક્તિઓ કામે લાગે છે કે જેનો આપણે કદી પણ મર્મ પકડી શક્યા નથી, અને જેને આપણે કદી સમજી શકવાના નથી. જેમ કોઈ દેવતાનો "તુ ઉદ્ધત અને રખડેલ થઇને હમેશ પૃથ્વીપર રહે" એવો શ્રાપ ભોગવતો હોય તેમ બેશક હાલનો સુધરેલો મનુષ્ય નિરંતર કાંઇ પણ વિશ્રાંતિ લીધા શિવાય નિરૂપયોગી ને નુકશાનકારક શોધખોળો ચલાવ્યા કરે છે, તો પણ કુદરતના અગમ ભેદો સમજી શકતો નથી.

'રીટાર્ટ'માં અને યન્ત્રોમાં જે તત્વો, પદાર્થો અને ક્રિયાઓ અગત્યની છે તે માણસની હોજરી, અને જ્ઞાન તંતુઓને કાંઇ લાભદાયક નથી; એટલુંજ નહિ પણ પ્રસંગે તેઓ ઘણું નુકસાન કરે છે.

આ પ્રકારનું શાસ્ત્ર આથી કરીને હાનિકારક બેવકુફીથી ભરપુર છે. પરંતુ યુવાન પુરૂષો કે જે બાહ્ય અસરોના ઘણા ગ્રાહક હોય છે ને જે હાલમાં અપાતા અસત્ય શિક્ષણથી અંધ થયેલા હોય છે, તેઓપર આ ભૂલો બહુ અસર કરે છે. વિદ્યાલયમાં મેળવેલ ભૂલભરેલું ભારરૂપ શિક્ષણ ફેંકી દેવા ઇચ્છનાર વૈદે ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે આ હેતુ બર લાવવા માટે ખાસ પ્રયત્નની જરૂર છે, અને તેઓએ વિશેષે કરીને છાછરી વસ્તુને બાહ્ય માહાત્મ્ય આપવા પ્રયત્ન કરનાર અભિમાનનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

દરેક નૈસર્ગિક ઉપચારકનો દરેક જણને પોતાની જાતનોજ તે વૈદ્ય થાય તેવી સ્થિતિએ તેને લાવવાનો પ્રાધાન્ય હેતુ હોવો જોઇએ. જો મનુષ્યે આરોગ્યને ખરે માર્ગે ચઢવું હોય તો દરેકે પોતાનો જાતે વૈદ્ય થવું જોઇએ.

પરંતુ આજે જો રોગીને કુદરતી સ્નાન લેવાની ભલામણ કરૂં તો તેણે મારા પર શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ? કોઇ પણ આનાકાની શિવાય શ્રદ્ધા રાખવાથી અવશ્ય લાભ થશે. મારા પર શ્રદ્ધા રાખવામાં મારો કાંઈ ખાસ લાભ નથી. આ સ્નાનના પ્રથમ શોધક શિવાય તેની સાથે મારે કાંઈ વિશેષ સંબંધ નથી. જન સમાજને હું એમ જણાવવા માગું છું કે ખેતરમાં અને ઝાડીમાં, ખીણમાં ને જંગલમાં વસતાં પ્રાણીઓ કે જે હજુ સુધી કુદરતની આજ્ઞાઓ સમજે છે તેઓ આ સ્નાનને જાણે છે ને તેનો ઉપયોગ કરી લાભ લે છે. (અપૂર્ણ.)

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૩૦૭ થી)

લેખક—તંત્રી.

બોધ પાઠ ૨.

શરીરનું જીવન કેવી રીતે મેળવી ટકાવી રખાય તે દરેક માણસ જાણે તેટલા માટે હું શરીરમાં જે બંધારણ અને વિનાશ કુદરતી રીત પ્રમાણે ચાલ્યાં કરે છે અને જે આજ સુધી એક ગુહ્ય બાબત છે તે સમજાવીશ.

૧ સાધારણ રીતે લોકો જન્મને જીવનની શરૂઆત અને મરણને જીવનનો અંત ધારે છે. આ ભૂલભરેલું છે. કારણ જન્મ અને મરણની ક્રિયા તો આપણાં સ્થૂળ શરીરમાં આખા દિવસમાં દરેક પળે ચાલ્યા કરે છે. જીવન એ એક ચાલુ મરણ અને જન્મ, અથવા તો વિનાશ અને પુનઃ સજીવન થવું એ પ્રયોગમાંજ રહેલું છે. શરીરમાં રજકણોનો ફેરફાર નિરંતર ચાલુજ હોય છે. દરેક શ્વાસ જે અંદર લેવામાં આવે છે તે કોઈ નવીન પુટ (Cell) અને તંતુઓને જીવન અને આરોગ્ય આપે છે. અને દરેક પ્રશ્વાસ જે બહાર કાઢવામાં આવે છે તે એક જાતનું મરણ છે. કારણ જે રજકણો બગડેલા અને નકામા થઇ ગયા હોય તેવાને તે બહાર કાઢી નાંખે છે. ખોરાક કે પાણીનો દરેક ઔંસ શરીરમાં અંદર જતાં તેના (શરીરના) બંધારણમાં ફેરફાર કરે છે. આ રચના અને વિનાશની રીતથી તમારૂં આખું શરીર એક વર્ષની અંદર નવુંજ થાય છે. આ બાબતનો વિચાર કરો. તમારૂં આખું શરીર દસબાર મહીને તમારા કબજામાંથી જતું રહે છે અને એક નવુંજ શરીર તમને મળે છે.

૨. આની અગત્યની બાબતે તમારૂં ધ્યાન ખેચ્યું નથી તેનું કારણ એવું છે કે આ ફેરફાર બહુજ ધીમો છે. જીવનશક્તિથી દરેક જુનું અણું અને રજકણ દુર થઇ તેની જગાએ નવો રજકણ આવે છે. આ પ્રમાણે આપણા શરીરનો અમુક ભાગ હમેશાં નવોજ રહે છે.

૩. આ હકીકત ઉપરથી તમે સમજી શકશો કે મરણ એ જીવનનાં કાર્યક્રમનો અમુક પ્રકારજ છે. જીંદગી (જીવન) એ નિરંતર ફેરફાર છે અને શરીરમાં કંઇ પણ વપરાશ થયા વગર ફેરફાર થતોજ નથી. અને જે રજકણોનું તે બનેલું છે તેમાંના કેટલાકનો નાશ થઇને ફેરફાર થાય છે. એટલે મરણની ક્રયાકારક શક્તિનાં ચાલુપણાં સિવાય જીવનની કેટલીક ક્રિયાઓ કરવાનું આપણા માટે અશક્ય છે.

૪. આ બાબતમાં ઘણા લેાકોના જે વિચારો હોય છે તેનાથી આ વિચારો તદન જૂદાજ છે. જેઓ આ નવું તત્વ સમજતા નથી તેઓ એમ ધારે છે કે મરણ એ જીવનનો શત્રુ છે અને તદન વિરૂદ્ધ છે.

૫. મરણ બે પ્રકારનું છે એક સોમેટીક અને બીજું રજકણોનું—આખા શરીરનો એકી વખતે નાશ થવો એ સોમેટીક (Somatic) મરણ કહેવાય છે—જેને આપણે સાધારણ રીતે જાણીએ છીએ. અને મોલીક્યુલર (Molecular) એટલે શરીરમાંથી જે ચાલુ રજકણોનો નાશ થઈ અને તેને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે તે મોલીક્યુલર મોત છે.

૬. આ ઉપરથી તમારે સમજવાનું છે કે મોત એ એક હિતકર કાર્યક્રમ છે. ઘસાયલાં અને બગડેલાં રજકણોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખી તેને બદલે નવાં દાખલ કરવાં એ માટે જે ક્રિયા થાય છે તેનું નામ મોત. મોત એ એક નોકર છે અને આપણું જીવન ટકાવી રાખવા માટે તેની આપણને ખાસ જરૂર છે. શરીરમાં બગડેલો જે પદાર્થ હોય તેને કાઢી નાખવાનું કામ મોલીક્યુલર મરણનું છે. જો તે બગડેલો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવા પામે તો જે સ્થિતિને આપણે વૃદ્ધાવસ્થા અથવા સોમેટીક મરણ કહીએ છીએ તે ઉત્પન્ન થશે.

૭. જ્યારે મોત એ જીવન—પ્રાણુવિષયક ક્રિયા છે તો તેને હિતકર સમજવું જોઇએ અને તેને બની શકે તેટલી મદદ આપવી જોઇએ.

૮. દિર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ માટે પહેલી આવશ્યકતા મનની ચોક્કસ સ્થિતિ મેળવવાની છે. જીવનના *નિયમિત કાર્યક્રમની સાથે આપણા મનની સ્થિતિ બંધબેસતી કરી જોઇએ. સો વર્ષ સુધી તંદુરસ્તી* અને સૌંદર્ય સહીત જીવવાની પોતાની શક્તિ માટે લોકોને હિંમત નથી.

૯. જ્યારે કોઇ માણસ જીવનનો ક્રિયાક્રમ બરાબર સમજતો થાય છે ત્યારે મોતને હરાવવાનું ધારતો બંધ થાય છે. આપણે આપણા શ્વાસને બહાર કાઢવાનું જેમ દબાવી શકતા નથી—તેજ પ્રમાણે આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે મરી જઈ વળી સજીવન થવાની ચાલુ ક્રિયાથીજ આપણે જીવીએ છીએ. જ્યારે આ સત્યવાત તમારા સમજવામાં બરાબર રીતે આવશે ત્યારે તમે મોતથી ડરશો પણ નહિ અને તેને હરાવવાનો યત્ન પણ નહી કરશો. તમે એટલું પણ યાદ રાખો કે લાંબુ તંદુરસ્ત આયુષ્ય મેળવવામાં તમારે કોઇ દુશ્મનને તાબે કરવાનો નથી. જેમ જેમ નિરંતર રચના અને નાશની ક્રિયા વિષે આપણે મનન કરશું તેમ તેમ આપણને માલમ પડશે કે કુદરતની કોઈ પણ શક્તિઓ આપણી વિરૂદ્ધ નથી પણ ઉલટી તે શક્તિઓ આપણા માટેજ ક્રિયા કરે છે. આ સવાલ ઉપર જ્યારે વધારે વિચાર કરશો ત્યારે તમને માલમ પડશે કે કુદરતી જીવનની જૂદી જૂદી ક્રિયા (જેમાં રજકણ સંબંધી મરણનો સમાવેશ થઇ જાય છે તે ક્રિયાઓ)નું માણસજાતને પુરતું જ્ઞાન નથી હોતું તેથીજ સોમેટીક મરણરૂપી પરિણામ નિપજે છે. . . .

૧૦. હવેના બોધપાઠમાં હું બતાવી આપીશ કે રોગ આપણો દુશ્મન નથી પણ આપણા શરીરમાં ભેગા થયેલા ઝેરી પદાર્થોને બહાર કાઢી નાંખવાની માત્ર કુદરતની રીત છે, એટલે આપણા મનની સ્થિતિ દરદની વિરૂદ્ધ રાખવાને બદલે કુદરતને એ બગડેલા પદાર્થો જેમ જલદી અને સહેલાઇથી નીકળી જાય તેવી રીતે મદદ કરવી જોઇએ.

૧૧. જીંદગી એક વહેતી નદીની માફક નિરંતર બદલાતી જાય છે. અને જીવનના જુના પરમાણુ ખસી જાઇ તેને બદલે નવાં પરમાણું તેની જગા લેતા જાય છે. નવા જીવનમાં જુના પ્રકારને બદલાવ્યા સિવાય આપણે નવા પ્રકાર દાખલ કરી શકીએ નહિ. શરીરની યુવાન સ્થિતિ જળવાઇ રહેવાને માટે આ નિરંતર થતો ફેરફાર જરૂરનો છે. એમ હોવાથીજ નવીકરણની ક્રિયા હમેશ ચાલ્યા કરે છે. જો આપણી શારીરિક સ્થિતિ ચોક્સ અને એકજ તરેહની રહેતી હોત તો આપણે મોટા થઈ શકત નહી અને આપણા શરીરના વજનમાં પણ કંઈ વધારો ઘટાડો થઇ શકત નહીં. કસરતથી આપણા સ્નાયુ મજબુત થાત નહી તેમજ ખોરાક અને હવા આપણા શરીરમાં લોહી અને કૌવત આપત નહિ. જો આપણાં શરીરમાં નિરંતર ફેરફાર થયા કરત નહિ તો આપણને નવું કૌવત અને નવાં તંતુઓ બનાવવા માટે શરીરને નવું પોષણ આપવાની જરૂર રહેત નહીં. ઉલટા આપણે એવા તો સ્થૂલ અને અસર રહીત થાત કે જાણે પત્થરનાં પુતળાંજ હોઇએ. ફેરફાર વગર જીવન હોઈ શકે નહીં. રજકણોના ફેરફારનો અભાવ એજ આપણા શરીરનો નાશ કરનાર છે.

૧૨. માણસ જાતનું શરીર એ એક એવુ પૂર્ણ સ્થિતિએ પહોંચેલું યંત્ર છે કે જે સાધારણ રીતે વપરાઇને નકામાં થયેલાં રજકણોને પોતાની મેળેજ દૂર કરી તેની જગાએ નવાં રજકણોને બેસારે છે; જુવાની સાચવી રાખવાની ગુહ્ય કળા કેવી રીતે જુના રજકણો દૂર કરી તેની જગાએ નવાં દાખલ કરવાં એ જાણવામાં રહી છે. જો મનનો ભાવ યોગ્ય પ્રકારનો રાખવામાં આવે અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવામાં આવે તો શરીરની યુવાનીનું નવુંજ બંધારણ ચાલુ રહેવામાં કંઇ પણ વાંધો આવવા કારણ નથી.

૧૩. તમો જોઇ શકશો કે મારો હેતુ તમારૂં શરીર હાલમાં જે રજકણોનું બનેલું છે તેજ રજકણોવાળું સો વર્ષ સુધી રહે એવું શીખવવાનો નથી, પરંતુ શરીરમાં થતા ફેરફાર ચાલુ થતા રહે અને જેથી કરી જ્યાં સુધી ઇચ્છા હોય ત્યાં સુધી શરીરમાં યુવાનીનું કૌવત રહે એવી રીત શીખવવાનો મારો ઇરાદો છે.

૧૪. સો વર્ષ તો શું પણ એક કલાક પણ પોતાના શરીરને તે આખું કંઈ પણ ફેરફાર વગરનું રહે એવું કરવાની આપણામાં શક્તિ નથી. રસાયન પ્રયોગોથી સાબીત થયું છે કે સાધારણ રીતે આપણું શરીર નાશ અને બંધારણના નિયમ પ્રમાણે દર બાર માસમાં તદ્દન નવીન બંધાય છે.

૧૫. આ બાબતમાં મનન કરો. તમારી જીંદગીને શારીરિક અને માનસિક ફત્તેહમંદીવાળી બનાવવા માટે તમને મળતા ફાયદા અને તકો માટે વિચાર કરો. તમારૂં હાલનુ શરીર ઘણી બાબતમાં અપૂર્ણ છે. પણ તમે તેને એવી રીતે સુધારી શકો છો કે એક વર્ષની અંદર તે એક ઉત્તમ નમુનાનું સ્ત્રી કે પુરૂષનું શરીર થાય. તમારે પોતાને પોતાના શરીરના બનાવનાર શિલ્પશાસ્ત્રી જેવા સમજતાં શીખવું જોઇએ. ત્યારેજ તમે તમારાં શારીરિક ઘરમાં જોઈતા સુધારા વધારા કરતાં શીખશો.

૧૬. શરીરનું ચાલુ લય પામવું અને ફરીથી નવું બંધાવું, એ નિરંતરનો વધારો અને ઉમેરો પૂરો કરે છે. તેને લઇને શારીરિક સ્થિતિ ઉપર આપણને જો ખરૂં કહીએ તો સત્તા મળે છે. દરેક એક પછી એક આવતા શરીરના બંધારણના વધારામાં, તંદુરસ્તી, શક્તિ અને સુંદરતાનો વધારો

કરવાનું આપણે માટે બની શકે તેમ છે. પેઢીઉતાર કોઈ પણ આપણામાં ખોડ હોય તોપણ આપણે આપણી ખાસ કોશીષથી આપણામાં જે ખામી હોય તેને દુર કરી શકીએ અને દરેક વર્ષે આપણા શરીરમાં નવો અને સારો સુધારો કરવા પામીએ.

૧૭. એક સાધારણ નિયમ પ્રમાણે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ એક વખત જન્મ્યા તે જન્મ્યા. હું તમને એક નવીજ ફીલૉસૉફી શીખવું છું કે જન્મતો થયાજ કરે છે, આપણે નિરંતર ચાલુ ફરીથી જન્મ્યાજ કરીએ છીએ–તે એવા અર્થમાં કે આપણે દરેક ક્ષણે જીવનનાં નવાં તત્વો આપણામાં દાખલ કર્યા જઇએ છીએ અને તે આપણા વિચારો અને ટેવનું પરિણામ છે. કુદરતી રીતથી આ બાબત શક્ય થએલી છે. આપણે તો હવે માત્ર કુદરતે કરી મેલેલી ગોઠવણનો લાભ લેવાનો છે અને આપણી જીંદગીમાંથી જે સારો ઉપયોગ થઈ શકે તે કરવાનો છે.

૧૮. માણસ પોતે ૧૦૦ વર્ષ પહોચ્યા પહેલાં ગુજરી જાય એ બરાબર નથી. તેને માટે તે કંઈ બ્હાનું કાઢી શકે નહિ. કારણકે એ તો ખુલ્લું છે કે મહાન સર્વજ્ઞ પરમેશ્વરે માણસ પોતાના વખત પહેલાં મરણ પામે એમ કદી પણ ધાર્યું ન હોય; કારણ પરમેશ્વરે માણસને બનાવતી વખતે જે ઇચ્છાથી તેને બનાવ્યો તે ઇચ્છાનો અકાળ મૃત્યુથી ભંગ થાય છે. તેણે માણસને સરજ્યો અને અમર મનોભાવના અને પ્રેરણાબુદ્ધિ બક્ષી.

૧૯. આ બોધપાઠનું વારંવાર મનન કરવું જોઇએ. આ જીવન બક્ષનારા નિયમો વર્ષો ગત થતાં જાય તોપણ યુવાની અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનું બતાવી આપે છે. આ બોધપાઠની સમાપ્તિ કરતાં મારે ફરીથી ભાર આપીને કહેવું જોઇએ કે આપણી જીંદગીમાં જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચે કંઈ પણ વિરૂદ્ધતા નથી. એ વાત આપણે સમજવી જોઇએ. આ હકીકત જ્યારે આપણા મનમાં બરાબર ઠસશે, ત્યારે આપણી જીંદગી જીવન સાથે બરાબર બંધબેસ્તી થશે અને કુદરતની તંદુરસ્તી બક્ષનારી રીતિઓનો લાભ મળશે.

૨૦. હવે પછીના બોધપાઠોમાં જે રીતારવાજોથી નવાં અને તંદુરસ્તી આપનારાં તત્ત્વો જીંદગીમાં જુનાં અને બગડેલાં તત્ત્વોની જગા કેવી રીતે જલદીથી લે છે એ બાબતની સૂચના આપીશ જેથી જીવનનો જરા પણ ક્ષય થાય નહિ. આ ઉપચારોથી તમે શરીરને યાવદ્દચંદ્ર દિવાકરૌ યુવાન અને શક્તિવાળું તથા તંદુરસ્ત રાખી શકશો. (અપૂર્ણ.)

અનુભવી ઉપાયો.

(લેખક–તંત્રી.)

ખરજવું.

૧. આંબાના ઝાડમાંથી નીકળતો રસ યાને ગુંદર લીંબુરસમાં ચોપડવાથી મટે છે.

૨. કરમદાનાં મુળને પાણીમાં વાટી તેલમાં ઉકાળી લેપ કરવાથી ખરજવું મટે છે.

૩. કણજીયું, તેલ, કપુર અને લીંબુનો રસ મિશ્ર કરી ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે તેમજ તેની ચળપણ બંધ થાય છે.

૪. કાંટાસેરીયાના ઝાડના પંચાંગને વાટી ચેપલી કરી તેલમાં તળાય છે. તળીવાટીને મલમ કરી ખરજવા, દાદર, ખસ, લુખસ, ચાંદાં વગેરે ઉપર લગાવેથી સારો ફાયદો થાય છે.

૫. એરા ટોપશને બાળી વાટી તેનો મલમ કરવો. આ મલમ ખરજવા ઉપર ચોપડવાથી સારી અસર થાય છે.

૬. દૂટકડીને લીંબુમાં વાટી ચોપડવાથી ખરજવાં તથા દાદર મટી જાય છે ને ચળ આવતી બંધ થાય છે.

૭. લીંબોળીથી પકાવેલું તેલ ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે.

૮. સરપંખાના બીજનું પાતાલયંત્રથી કાઢેલું તેલ ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે.

૯ સીંદુર, માખણ અને મરી મેળવી ખરજવાપર ચોપડવાથી મટે છે.

૧૦. પારો, સાજી, સોમલ માંખણમાં ઘુંટી ખરજવે ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે. એ દવાનો ભાગ માખણમાં થોડો લેવો કારણ તેમાં સોમલ છે તેથી.

૧૧. અરીઠા, ઇલાયચી, નવસાર, વછનાગ, ટંકણ, ગંધક, પારો એ સમભાગ લેવું અને સીંધવ તથા મનસીલ એ પણ સમભાગ વજને લેવાં. પારા ગંધકની કજલીમાં બીજી ચીજો ઘુંટી ગાયના ઘીમાં મેળવી ચોળવાથી દાદર, ખરજવાં ખસ મટી જાય છે.

૧૨. સીંદુર, સીંધવ, સાકર, હલદર, આંબાહળદર, મનસીલ, ઉપલેટ એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ઘીમાં બારીક ખલ કરી ચોપડવાથી દાદર, ખરજવાં, ખસ અને ચળ મટે છે.

૧૩. ખરજવાં તથા ખુજલીની દવા છે. બંદુકનો દારૂ તોલા ૫, બાવચો તોલા ૫, આંબા હળદર તોલા ૫, ગાયનું ઘી શેર ના ને પાણીથી સો વાર ધોયેલું, પારો તોલો ૨, ગંધક તોલા ૫, પારા સાથે ખલ કરવો. મોરથુથુ તોલા ૫, આગમાં ફુલાવેલું. એટલી જણસને વાટી વસ્ત્રગાળ કરી ધોએલા ઘીમાં ચોપડવું.

૧૪. ખરજવા તથા ખુજલીનો ઉપાય—સુખડનું અત્તર તથા લીંબુનો રસ મેળવી દીન ૫ ચોપડે તો સારૂ થાય.

ગુદાના રોગો.

આમણ બહાર નીકળવી.

૧. કમળનાં કુણાં પાંદડાં સાકર સાથે ખાવાથી ગુદભ્રંશ રોગ મટે છે.

૨. સુંઠ, બોર, દહીં, ઝુંક અને જવખાર એઓને કલ્કની રીત પ્રમાણે પકાવેલું ઘી ચાંગેરી ઘૃત કહેવાય છે અને તે આમણ નીકળવાના દરદો ઉપર વાપરવાથી તે રોગો નાબુદ થાય છે.

૩. જામફળનાં મૂળ એક તોલો લેવાં. તેને દસ બાર તોલા પાણીમાં ઉકાળી અર્ધ ભાગ બાકી રહે ઉતારી તે પાણીમાં કપડું બોળી તે કપડે આમણ દબાવવામાં આવે તો બેશી જાય છે. મૂળ ન મળે તો પાનનો ઉકાળો પણ ચાલી શકે.

૪. ભાંગની પોટીસ બાંધવાથી આમણ તથા અર્શ ઉપર સારો ફાયદો થાય છે.

૫. જાયફળનો ઉકાળો આમણ ઉપર છાંટવાથી સારો ગુણ આપે છે.

૬. સહદેવીના પાનનો રસ કહાડી આમણ ઉપર ચોળી આમણ અંદર ઘાલવી એટલે ફરી બહાર નીકળશે નહિ.

૭. કેવડાના ડાંડાનાં વચલાં પાતરાંનો રસ તથા તેના ડાંખળાંનો રસ એ બંને ઉનું કરી દિન ૭ લગી ચોપડે તો આરામ થાય, અને આમણ બહાર નીકળતી હોય તેનો પણ નાશ થાય.

૮. મુલતાની પીળી માટી તથા મુમઈ તથા સફેદો એટલી જણસને વાટી વસ્ત્રગાળ કરીને દિન ૭ ચોપડે તો આરામ થાય.

ઉદર રોગ.

યકૃત અને પ્લીહા ઉપર.

૧. અસાળીયાની ફાકી લેવાથી યકૃત અને પ્લીહાનાં દરદ મટે છે. ફાકી પાંચ વાલ સુધી લેવી.

૨. ગરણીના બીજને સુંઠ સાથે મેળવીને તેની ફાકી લેવાથી જુલાબ થઇ યકૃત પ્લીહ મટે છે. ગરણીનાં બીજની માત્રા બેથી ૭ વાલ છે.

૩. કરીઆતાની ચાહ સાથે નવસાર એકથી ત્રણ વાલ સુધી આપવાથી અપૂર્વ ગુણ આપે છે.

૪. જ્વરને લીધે યકૃત અને પ્લીહામાં લોહી ભેગું થયું હોય તો લીમડાના કવાથનો ઉપયોગ કરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

૫. લીમડાની અંતરછાલના કાઢાના શેવનથી જ્વરને લીધે યકૃત અને પ્લીહામાં લોહીનો જમાવ થયો હોય તો તે મટે છે અથવા પંચાંગના ચૂર્ણથી પણ મટે છે.

૬. સરપંખાનું ચૂર્ણ આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૭. પેટમાં લોહીની ગાંઠ પડી હોય તો વાંસનાં પાંદડાંમાં પાણી નાખી રસ કાઢવો અને તેટલો તેમાં નાળિયેરનો અંગરસ મેળવવો અને તેમાં હળદર અને મરીનું ચૂર્ણ મેળવી પાવું. આ દવા ત્રણ દિવસ આપવી. દવા થઈ રહ્યા પછી તેના ઉપર ચાર શેર સુધી ઘી ખાવું. તે ઘી સવાર સાંજ મળી અછેર પ્રમાણે આઠ દિવસે ખાવું જોઇએ.

૮. નગોડનો રસ બે તોલા, ગાયનું મૂત્ર બે તોલા એકત્ર કરી રોજ સવારે એક વાર, તે પ્રમાણે સાત રોજ પીવાથી બરોલ મટે છે. પથ્ય દુધ ભાત ખાવું. આઠમે દિવસે ઘઉંના લોટ ઉપરનું પાણી નીતારી તેમાં નવટાંક ઘી નાંખી પીવું ને પછી પથ્ય છોડવી.

૯. પીંપળાને કુમળાં પાન આવે છે તેની કુંપળો તે ન મળે તો કુમળા પાનનો અગ્ર ભાગ લેઈ કુટી રસ કાઢવો. તેમાં રસના છઠ્ઠા ભાગે રક્તાબોલ અને તેનાથી બમણું મધ મેળવી પીવાથી હૃદયમાં સંચીત થએલું લોહી ફરવા લાગશે. રક્તપ્રવાહ જલદી ચાલશે ને લોહી સુધરશે.

૧૦. ફાફડી ફાફડીયાના થુવરનાં ડીંડવાંનો રસ શેર ૧॥, સાકર શેર ૧ બંનેને ઉકાળી સરબત જેવું ઘટ્ટ કરવું. પછી તેમાં તજ, તમાલપત્ર, ઇલાયચી, નાગકેસર, જવખાર, પા પા તોલો નાંખવું. તેમાંથી રૂ. ૨॥ સવારે ને રૂ. ૨॥ ભાર સાંજે પીવું, તેથી બરોલ, શ્વાસ, કાશ વગેરે દરદ મટે છે.

આપણા વાપરની અને આસપાસ રહેલી વસ્તુઓથી થતી બેમાલુમ અસર.

સાંપ્રતકાળમાં આગળ વધતા સુધારાને લીધે આપણી રહેણી અને કરણીમાં ફેર થઈ ગયો છે. આપણાં મકાનોમાં અને વાપરવાની વસ્તુઓમાં પણ ફેશન દાખલ થઇ છે. સુવા બેસવાના અને જમવાના ઓરડામાં અનેક જાતના ફોટોગ્રાફ, રમકડાં, અને ભાતભાતની ચીજો ગોઠવવામાં આવે છે. તેમજ ઘરને સુશોભીત કરવા માટે ભાતભાતના રંગથી રંગવામાં આવે છે. વળી પહેરવાનાં કપડાં પણ ગમે તે રંગનાં વગર વિચારે ધારણ કરવામાં આવે છે. તંત્રીએ કેટલાંક મકાનોમાં, શયનગૃહોમાં, અને રાતદિવસ કામ કરવાના ઓરડામાં, કેટલીક અર્ધનગ્ન સ્ત્રીઓની અગર પુરૂષોની

છબીઓ જોએલી છે. તેમજ કેટલીક વિરૂપ અને ભયંકર તથા ક્રોધના આવેશમાં આવેલી અથવા નિર્લજ અથવા સંહાર કરતી છબીઓ જોઈ છે, તેમજ કેટલાંક રમકડાં પણ તેવાં જોયાં છે. આવી વસ્તુઓ ઘરમાં અને વાપરમાં કિંવા દ્રષ્ટિમાં આવવાથી કેટલું બધું નુકશાન છે, તે સંબંધે કેટલાક વખતથી મને એક લેખ લખવાની પ્રબળ ઈચ્છા થઇ હતી; કારણ કે આવી વસ્તુઓ રાખવાથી અને વાપરવાથી અગર જોવાથી આપણી તંદુરસ્તિને અને જીંદગીને કેટલી હાનિ છે, તે જાણવાની દરેક માણસની ફરજ છે. તંત્રીએ મેસમેરીઝમ સંબંધી દીર્ઘ પરિશ્રમ કરીને અનુભવ મેળવ્યો છે. તેથી પણ ખાત્રી થઈ છે કે આવી વસ્તુઓથી આપણે ન જાણીએ તેવી રીતે આપણને ફાયદો કે નુકશાન થાય છે. આ સંબંધે "જીજ્ઞાસુ" પત્રમાં અધાર બુલેટીન ઉપરથી એક લેખ છપાયલો તે ઉપયોગી હોવાથી આ લેખમાં તેની નોંધ લેવામાં આવી છે. લેખ જો કે લાંબો છે તોપણ તે દરેક માણસે ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે.

આપણી આસપાસ જે વસ્તુઓ આપણે રાખીએ છીએ તેની અસર આપણી ઉપર થાય છે એ વાત જાણવી અગત્યની છે. આસપાસની વસ્તુ અથવા સ્થિતિનો અર્થ લોકો એવો કરે છે કે જ્યાં તેઓનો જન્મ થયો હોય તે અથવા પરાણે જે સ્થિતિમાં પોતે મૂકાયા હોય તે. પરંતુ તે સર્વ પોતાની ઈચ્છાથી થયું છે એમ તેઓ સમજતા નથી; આપણે આપણી આસપાસ જે સ્થિતિ પેદા કરીએ છીએ તે આપણે ઘણીવાર ભૂલી જઇએ છીએ; આપણે રહેવાની જે જગ્યા પસંદ કરીએ છીએ અને જે જે વસ્તુઓ આપણી આસપાસ રાખીએ છીએ તે હમેશાં આપણા ઉપર ઘણી અસર કરે છે તે આપણા ધ્યાનમાં રહેતું નથી; એક મકાનમાં જે માણસો વસતાં હોય તેઓના સ્વભાવનો તે ઘરના બહારના દેખાવથી થોડો ઘણો ખ્યાલ ઘણીવાર આવી શકે છે. વળી તેના ઓરડામાંની ચોપડીઓ, છબીઓ, પુતળાંઓ, રાચરચીલું, દિવાલ ઉપર લગાડેલાં કાગળો, તથા ફુલો ઉપરથી પણ તે જાણી શકાય છે. આ દરેક વસ્તુ તેના ઉપર તેની જાણ બહાર હમેશાં અસર કર્યા કરે છે. અને તેને પોતાને તેનો ખ્યાલ પણ આવતો નથી.

કોઈ પણ સાધારણ માણસના કરતાં ગુપ્તજ્ઞાનના અભ્યાસ કરનારને રહેવાનું ઘર પસંદ કરતી [illegible]પતે આવી બાબતો ધ્યાનમાં લેવી પડે છે. સામાન્ય માણસ વિશેષે કરીને ઘર કેવડું છે, તેનું [illegible]ચું છે, તેના ખાળ વિગેરે બરાબર છે કે નહિ અને રેલ્વે તથા ટ્રામવેથી તે કેટલે છેટે છે [illegible] તપાસે છે. બેશક આ બાબતો પણ અગત્યની છે પરંતુ વસ્તુઓની ગુપ્ત બાજુઓ [illegible]ીએક બાબતો લક્ષમાં રાખવી જોઇએ.

[illegible] પ્રમાણે ખાસ જરૂરની બાબત એ છે કે ઘરની આસપાસ જેટલી બને તેટલી [illegible] જોઇએ. એટલે કે પાસેના ઘરોથી જેમ બને તેમ દૂર આપણું ઘર હોવું જોઇએ. ગમે [illegible] આસપાસના જુદી જુદી જાતના આંદોલનો નજીકમાં આવી એકઠાં થાય નહિ એ હે[illegible]સારૂં છે. કોઈ માણસ પોતાની પાસે પડોસી હોય તો સારૂં એવી પ્રબળ ઈચ્છા રાખે છે; [illegible] કે તેથી ફરી આમનસામન આવવા જવાનું બની શકે છે, પરંતુ હમેશાં એવા નજીક સંબંધમાં રહેવાથી તેના ઑરામાં (aura) વારંવાર જે ફેરફાર થયા કરે છે તેની અસર આપણાપર થાય છે. માઠા ભાગ્યે આવુંજ ઘણુંખરૂં બને છે, પણ એવી સ્થિતિ ન હોય એ જરૂરનું છે. મોટાં શહેરોમાં જ્યાં હારબંધ ઘરો હોય છે ત્યાં પાડોશમાંથી છેટાં રહેવું એ અસંભવિત છે. તે તેનાં ઘરમાં બે ઘર વચ્ચેની દિવાલ પાસે જ્યારે હરે ફરે છે ત્યારે તેનું ઑરા તેમાં થઇને બહાર નિકળે છે. આવી રીતે એક માણસ એક ઓરડામાં રહેવા છતાં બે કુટુંબમાં

વસતો લાગે છે. કારણ કે તેના હિત અને વિચારો કેવળ જુદાંજ હોય છે, એ બે જણના વિચારો અને આશાઓ એક બીજાથી એવાં વિરૂદ્ધ હોય છે કે એક કાંઇક ધારે છે અને બીજો કાંઈ ધારે છે.

આવી રીતના ઘર કરતાં થોડુ ઘણું છુટું ઘર હોય તો તે પણ ઠીક ગણાય. કારણ કે તેથી એકાદ કુટુંબની સાથેજ સંબંધ રહે છે પરંતુ ખરી વાત તો એજ છે કે ઘર છુટાં છુટાં હોય તોજ વધારે સારૂં, પછી જગ્યાની ગમે તેટલી કિંમત હોય. જે કોઈ અદૃશ્ય સત્તાઓની શક્તિ સમજે છે તે જો તેનાથી બની શકે તો હારબંધ ઘરોમાંથી એકે ઘર ભાડે લેશે નહિ. હાલમાં જેવાં મકાનો ભાડે આપવાનાં બંધાય છે તેમાં આ મુશ્કેલી ખાસ આવે છે. આવા ઘરોમાં સઘળા પ્રકારની સગવડતા તથા લાભ હોય પરંતુ ઉપર બતાવ્યો તે દોષ હમેશાં રહેલો છે આટલું છતાં સ્થિતિ જો એવીજ હોય કે બીજા માણસોની ભેગા રહેવું પડે તો પોતાથી બની શકે તેટલે અંશે તે સઘળાની સાથે અનુકૂળ થઇ રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

ગુપ્તજ્ઞાનની દ્રષ્ટિથી બીજી એક અગત્યની વાત ઘરનો દેખાવ છે. સ્થૂળ શરીરની તન્દુરસ્તી માટે અંધારાવાળા ઘર કરતાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવતો હોય તેવું ઘર પસંદ કરવું અને વળી જ્યાં ભૂમિકાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આ બાબત વધારે સબળ લાગે છે. સૂર્યના પ્રકાશની ખાસ આવશ્યકતા અને તેનાથી થતા જે લાભો તે વિષે મેં આગળ લખ્યું છે. શરીરના રોગો તેમજ ચીડાઉપણું અને ખીન્નતા સૂર્યનાં સીધાં કિરણ જ્યાં પડે છે ત્યાં ટકી શકતાં નથી. આથી ખાત્રી થશે કે સૂર્યનો પુષ્કળ પ્રકાશ અને તાજી હવાની ખાસ જરૂરીયાત છે.

પડોશમાં કેવા પ્રકારની અસરવાળાં મકાન છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. જ્યાં કલાલની દુકાન, કસાઇખાનું, કેદખાનું અથવા કસાઇની દુકાન નજીકમાં હોય એવે ઠેકાણે કોઈ પણ વખતે ઘર લેવું નહિ. જ્યાં જણસ ઉપર પૈસાની લેવડ દેવડ થતી હોય અથવા માત્ર પૈસાની ધીરધાર થતી હોય અથવા જ્યાં આખો વખત તકરાર થયા કરતી હોય અને બહુ કડવાં વચનો કહેવાતાં હોય ત્યાં પણ ઘર લેવું તે યોગ્ય નથી. કારણ કે ક્રોધનાં કઠોર આંદોલનો નિત્ય ચાલતાં હોવાથી હાનિ થાય. અને વ્યાજખોર જ્યાં હોય ત્યાં તે કામને અંગે દિલગીરી અને નાઉમેદી હમેશાં ફેલાય છે અતિશય દ્વેષ ફેલાય છે. જે મંડળીમાં જુગાર રમાતો હોય તેનાં મકાન પાસે પણ રહેવું નહિ જો

આપણે જે ઘરમાં રહેવું હોય તેમાં પહેલાં કોણ રહેતું હતું તે જોવાનું છે, કારણકે તે ઘરમાં આપણે સુખે રહી શકીશું તેનો કેટલોક આધાર તેના ઉપર છે. જો તે રહેનારા ઉડાઉ અને કજીયાખોર હોય અથવા નિત્ય જેનાં મન ખિન્ન રહેતાં હોય તો તે ઘરમાં તેવાં વિચાર રૂપો ભરેલાં હોય છે તેથી કોઈ પણ લાગણીવાળાં માણસને રહેવા માટે તે ઘર તદન લાયક નથી. પણ જો માણસો એ વાતાવરણ શુદ્ધ કરી શકે તેમની મારફત શુદ્ધિ કરાવવાથી આ મુશ્કેલી દૂર થઇ શકે છે.

ઘરનું દ્વાર જે દિશાનું હોય તે તરફનો દેખાવ માત્ર જોવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહિ પણ બીજી રીતે પણ તે ઘરનો દેખાવ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે. જે ઘર દેખાવમાં બેડોળ હોય, શોકવાળું, ખિન્નતાવાળું હોય અને તે સઘળું પોતાનેજ લાગતું હોય એટલાથીજ નહિ પણ આસપાસના પડોશીઓ અથવા જતાં આવતાં માણસોને તે જોતાં તેવીજ અસર થતી હોય તો તે ઘરની આસપાસ નિરંતર એવાજ વિચારનાં રૂપો ભરાયા કરે છે, તેથી તેની અસરની ખરાબી વધે છે. હવે કદાપિ ઘર સુંદર ને સારૂં હોય પરંતુ તેની આસપાસ નજીકમાં જો એવાં બેડોળ મકાન હોય તો પણ આ ઘર લાયક ગણાય નહિ. લંડનનાં પરાંઓમાં હારબંધ એક સરખી બાંધણીનાં હલકાં અને ગંદાં ઘર જોવામાં આવે છે તેવામાં તો કદી રહેવું નહિ.

ઘરની આસપાસ જો નાની વાડી હોય તોપણ તે કિંમતી ગણવાનું છે. મોટા રસ્તા ઉપર ઉંચાં સુંદર મકાનો કરતાં છુટક બગીચા વચ્ચે નાનું સરખું નીચું મકાન વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. મોહલ્લામાં મકાન હોય તો તે મોહલ્લાની સ્થિતિ વિચારવાની જરૂર છે. જો રસ્તામાં પત્થર બાંધેલા હોય અથવા તેવા કોઇ કારણને લીધે જ્યાં ઘણો અવાજ થતો હોય તેનાથી દૂર રહેવું જોઇએ. તેને બદલે લાકડું અથવા એવો કોઈ પદાર્થ હોય તે વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. જો રસ્તે ફેરીઆઓ સામાન માટે ઘણી બૂમ પાડતા હોય તે પણ નબળી પ્રકૃતીના માણસોને માટે લાયક નથી. આ બાબત એવી છે કે તેનો સરકારથીજ બંદોબસ્ત થઇ શકે તેમ છે, અને જ્યાં સુધી બને નહિ ત્યાં સુધી આપણે આપણો બચાવ કરવો જોઇએ.

એ વાત તો સ્પષ્ટ છે કે જ્યાં ગાડાં ગાડીઓની ઘણી આવજા થતી હોય અથવા રેલવે કે ટ્રામવેની નજીકમાં જ્યાં ઘણો ઘોંઘાટ થતો હોય ત્યાં કોઈ ઘર પસંદ કરે નહિ; કેમકે આપણા હાલના અધુરા સુધારામાં સર્વત્ર આ અવાજની મોટી પંચાત અને અગર જો કે વખત જતાં માણસ એવા અવાજને ટેવાઈ જાય છે અને તેને ભાગ્યેજ તે અવાજ લાગે છે તોપણ એ વાત ખરી છે કે દરેક વખતે અવાજ આવે છે ત્યારે તેની અસર "એસ્ટ્રલ" અને "મેન્ટલ" શરીર ઉપર એક ઘા લાગવા જેવી થાય છે. જેવી રીતે સ્થૂલ શરીર ઉપર વારંવાર ઉપરાઉપરી કોઇ ઘા મારતું હોય અને લાગે છે તેવી રીતે આ શરીરોમાં પણ થાય છે. એક એક છુટક ઘાથી ઘણી અસર ન જ થાય પણ તેની એકંદર અસર ઘણી નુકશાનકર્ત્તા છે. સ્થૂલ શરીરમાં આપણને જે દુઃખ થાય છે તે આપણને લાગે છે એટલે આપણે તરતજ તેનું કારણ શોધી કાઢીએ છીએ. તેવી રીતે એસ્ટ્રલ શરીરમાં ઘા લાગતાં આપણે ચિડીયા સ્વભાવનાં થઇએ છીએ. અને મેન્ટલ શરીરમાં લાગે છે ત્યારે આપણને થાક લાગ્યો હોય તેમ લાગે છે અને મગજ વિચારવાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી. આવાં પરિણામ જ્યારે આપણને જણાય છે ત્યારે તે શું છે અથવા તેનું ખરૂં પરિણામ શું છે તેની આપણને ખબર પડતી નથી. જે ઘરની પાસે અવાજ થતા હોય અથવા ધુમાડો ઘણો [illegible]તો હોય અથવા રસાયણીક ક્રિયા થતી હોય તેવાં કારખાનાં હોય તે રહેવાને પસંદ નહિ [illegible] વાત સહેજ સમજાય તેવી છે.

[illegible]સારી રીતે જાણું છું કે આ વિષયના વાંચનારાઓમાંના ઘણાખરાઓની એવી સ્થિતિ [illegible] જણાવેલી સઘળી ભલામણો ધ્યાનમાં રાખી શકાય નહિ એટલે તેઓને મારી તરફથી [illegible]ઓ કરવામાં આવી છે. તે જ્યારે બની શકે ત્યારે અમલમાં લાવવી એ જરૂરનું છે [illegible] ઘરની પસંદગી કરવાને અથવા ઘર બાંધવાની જગ્યા પસંદ કરવાને પૂરતી સ્વતંત્રતા [illegible]ઓ ઉપર જેટલી બાબતો કહી છે તે બધી બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાની છે. પરંતુ [illegible] સારી રીતે છે કે માણસોને ઘર પસંદ કરવામાં તેનું ભાડું, પોતાને કામે જવાની સ[illegible]ાં બીજાં સગવડતાનાં કારણો ઘણાં હોય છે. આવી સ્થિતિમાં માણસે જેટલા બની [illegible] લાભવાળું મકાન પસંદ કરવું. અને એમ માની લેવું કે પોતાના પૂર્વના કર્મોને લી[illegible]સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ નથી.

એક બાબત [illegible] માણસ વધારે સ્વતંત્રતાથી કામ કરી શકે તેમ છે; તે ઘરનો શણગાર છે અને તે [illegible] માટે એક ઘણી અગત્યની બાબત છે. દાખલા તરીકે આપણે ઘરમાં જે છબીઓ ટાંગીએ છીએ તે લઇએ. આ છબીઓ નિરંતર આપણે ન જાણીએ તેવી રીતે આપણા ઉપર અસર કર્યા કરે છે. એક તો તેને સંબંધે જે વિચાર આવે તે નિરંતર આપણી દૃષ્ટિ આગળ રહ્યા કરે છે, અને બીજું તે છબી ચિતરનારે પોતાના ઉંડા વિચાર અને ઉંડી લાગણી

તેમાં મુકેલી હોય છે એટલે તેની અસર તે ચિત્રમાં નિરંતર રહ્યા કરે છે અને જેવી રીતે એક ગુલાબના ફૂલમાંથી તેની સુગંધ આસપાસ પ્રસરે છે તેવીજ રીતે આ અસર આસપાસ પ્રસર્યા કરે છે. દરેક છબીમાં તેની ગુપ્ત અસર હોય છે તે પેલા કારીગરના મનમાં અને અંતઃકરણમાં તે સંબંધી જે પ્રથમ ભાવના થઈ હોય છે તે હોય છે. એ ભાવના થતી વખતે તેનું સ્પષ્ટ દર્શન એસ્ટ્રલ અને મેન્ટલ પ્રકૃતિમાં તેને થયેલું હોય છે, અને તેનો યથાર્થ ચિતાર સ્થૂલ ભૂમિકામાં યથાર્થ રીતે ન આણી શકાયો હોય તેથી કાંઈ ફેર પડતો નથી.

દરેક ખરેખરો કારીગર કબૂલ કરશે કે પોતાનું કામ ગમે તેવા ઉંચા પ્રકારનું હોય તોપણ તે હમેશાં પોતાની ધારણા કરતાં ઉતરતી પંક્તિનું હોય છે; તેમ છતાં તેણે જે વિચારરૂપ કરેલું છે તે તો "મેન્ટલ પ્લેન" ઉપર યથાસ્થિત પડી રહેલું છે અને તેને લગતી લાગણીઓ અને વૃત્તિઓ જે દેખાડવા માંગતો હોય તે એસ્ટ્રલ પ્લેન ઉપર પડી રહે છે. આ સઘળા ભાગો જેને આપણે અદ્રશ્ય કહીએ છીએ તે પોતાના લક્ષણ પ્રમાણે તેનાં આંદોલનો સદા બહાર ચલાવ્યા કરે છે. તે જે પ્રકારનાં હોય તે પ્રકારની કાયમ અસર જે લોકો તેની પાસે રહે છે તેના ઉપર સદા થયા કરે છે.

માટે એટલી વાત તો સ્પષ્ટ છે કે આપણી આસપાસ કેવા પ્રકારના હુન્નરના પદાર્થો રાખવા તેમાં આપણે ઘણી સાવચેતી રાખવી જોઇએ. જે છબીઓમાં ઘણી નીચ, અધમ, અથવા ભયંકર વાત ચિતરેલી હોય તે ગમે તેવી યથાસ્થિત અથવા મન ઉપર અસર કરે તેવી હોય તોપણ તે રાખવી નહિ જોઇએ. જે છબીઓ વગર કેળવાયેલા મનમાં મલીન વિચાર ઉત્પન્ન કરે તેવી હોય તો તે છબી, પોતે દેખાવમાં દોષવાળી ન હોય તોપણ, તેને રાખવી જોઇએ નહિ; કારણકે મલીન વિચાર રૂપો તે છબીની પાસે ઘૂમ્યા કરે છે અને નિરંતર ખરાબ અસર ફેંક્યા કરે છે. હાલમાં સ્ત્રીઓની છબી સુંદર નમૂના રૂપે રાખવાનો જે વા વાયો છે તે આવી રીતે જોતાં ધિક્કારવા લાયક છે. જે છબીમાં મનુષ્ય જાતની હલકામાં હલકી વૃત્તિનો સરસમાં સરસ ચિતાર આપેલો હોય અને તેમાં ઘણીજ ખરાબ વૃત્તિને અને અધમ કૃતિને ચિતરેલી હોય તોજ તે સ્વાભાવિક દેખાવ ગણાય માટે તેવી છબી રાખવી, એ માન્યતા પણ ધિક્કારવા લાયક છે.

જે છબીઓમાં ખેડૂત લોકો કલાલની દુકાનમાં દારૂ પીતા ચિતરેલા હોય અથવા લડાઇના દેખાવ ચિત્રેલા હોય અથવા બિચારા શીયાળને મારવા માટે શીકારીઓ એકઠા થયેલા ચિતરેલા હોય તેવી છબીઓ ડાહ્યા માણસે રાખવી નહિ જોઇએ. તેણે તો પોતાની આસપાસ જે છબીઓ ઉમદા વિચાર પેદા કરે અથવા મનનું સાંત્વન કરે અથવા વૃત્તિને નિર્મલ કરવામાં મદદ કરે અથવા જેનાથી સુખ શાન્તિની અસર નિરંતર થયા કરે તેવી છબીઓ રાખવાને માટે સંભાળ રાખવી જોઇએ. સુંદર જમીન ઉપરના સુંદર દેખાવો અને સમુદ્રના સુંદર દેખાવો હમેશાં ઉત્તમ ગણવા જોઇએ. પ્રાચીન મહાન મંદિરોનાં મકાન જે કે શાન્તિના જ વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે તેની છબીઓ પણ સારી ગણાય છે. કોઇ વાર કોઇ કલ્પિત ચિત્ર કાઢયું હોય અને તેની મુખની આકૃતિ ઘણી સુંદર હોય અને તેમાં શોક અથવા ક્રોધનું જરા પણ ચિન્હ દેખાતું ન હોય તો તે પણ સારૂં ગણાય છે. દાખલા તરીકે ધર્મ સંબંધી ચિત્રોમાં ગેથસી મેઈનના બગીચામાં જીસસ ક્રાઇસ્ટને મારી નાંખવામાં આવ્યા તેનું ચિત્ર રાખવું નહિ જોઇએ, પરંતુ ક્રાઇસ્ટનું તેજોમયરૂપ ઉર્ધ્વગતિ કરતું દેખાય છે તે, અથવા વરજીન મેરી અને તેનું બાલક, સુંદર ચિતરેલું હોય તો તે રાખવામાં કાંઇ હરકત નથી.

એજ પ્રમાણે મૂર્તિઓનું સમજવું. જે સંપૂર્ણ ખુબસુરતીવાળી હોય અને જે જોતાં જરા પણ અપવિત્ર વિચાર આવે નહિ તેજ રાખવી જોઇએ. દરેક માણસે પોતાનોજ વિચાર કરવો જોઇએ નહિ પણ ઘરના નોકરો તેમજ બીજા આવવા જવાવાળા માણસોનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

અલબત કોઈ પણ નીતિવાન માણુસ કોઈ પણ છબી અથવા મૂર્તિ માટે અપવિત્ર વિચાર કરેજ નહિ. પણ જ્યાં ઘણાં સાધારણ માણસો આવતાં જતાં હોય ત્યાં તે રાખવામાં આવે અને તેઓ જુવે તો આપણે માનવુંજ જોઈએ કે તેમાંના હલકા વિચારવાળા માણસો હલકા વિચાર રૂપો ઉત્પન્ન કરે. તેથી જે વસ્તુ આપણે ઉમદા અને સુંદર ધારીએ તેમાંથી પણ ઘણીજ હલકી અસર આસપાસ ફેલાય છે.

ઘણા લોકો પોતાની આસપાસ નવાઈ જેવી નાની નાની વસ્તુઓ, મૂર્તિઓ, કોડી કાચની ચીજો, દાંત અને અબનુસનાં કોતર કામો, ફોટોગ્રાફો વિગેરે રાખે છે. આમાંની ઘણીખરી વસ્તુઓ તો દુષણ વિનાની હોય છે પરંતુ એટલી બધી વસ્તુઓ બરાબર સાફસુફ રાખવી એ કામ મુસ્કેલ છે તેથી કેટલીએકવાર તે પીડાકારી થઈ પડે છે. ફોટોગ્રાફ સંબંધી પણ બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. આપણા ખાનગી મિત્રોના અથવા કોઈ જાણીતો મહાન પુરૂષ જેને માટે આપણે માન ધરાવીએ છીએ તેના ફોટોગ્રાફ રાખવામાં અડચણ નથી, પણ નાટક કરનારી સ્ત્રીઓનાં ચિત્રો કદી પણ રાખવાં નહિ; કારણ કે મલીન મનના માણસો તે જોવાથી, જે અનિષ્ઠ વિચારરૂપો ઉત્પન્ન કરે છે તે રૂપો તેના તરફ આકર્ષાય છે અને ત્યાંથી આસપાસ ફેલાય છે. એક સરસ રીત એ છે કે દેશના રાજ્યકર્ત્તાની સારામાં સારી જે છબી મળી શકે તે આગળ પડતા ભાગમાં રાખવી, કારણ કે તેની તરફ હમેશાં પ્રીતિ વફાદારી અને ભક્તિભાવની અસર થાય છે.

અજાયબ જેવી યાદગીરી રાખવાની નાની નાની ચીજો રાખવામાં પણ સંભાળ રાખવાની છે. આવી ઘણી ચીજો પુરાણી હોય છે અને કેટલાએકના સંબંધમાં તવારીખ હોય છે. એ તવારીખ કેટલીએકવાર બહુ ત્રાસદાયક હોય છે. આ વાત બહુ પ્રસિદ્ધ છે કે લંડનમાં એક ગ્રહસ્થની સ્ત્રીએ પોતાના ઘરમાં એક ઇજીપ્શન મમીની પેટી રાખી હતી. આની અસર એટલી બધી અનિષ્ઠ હતી કે તેણીને એકદમ તે ઘરમાંથી કાઢી નાંખવાની જરૂર પડી હતી. તેના સંબંધમાં જે જે લોકો આવ્યાં હતાં તે સર્વેને ઘણું નુકસાન ભોગવવું પડ્યું હતું. આતો સર્વથી ખરાબમાંથી ખરાબ દાખલો છે, પણ બીજી એવી વસ્તુઓ હોય છે કે તેનો ઑરા કેટલીએક વાર અનિષ્ઠ અથવા તથા હાનિકારક હોય છે.

આવા ઘણા પદાર્થો, તેના માલેકને ખબર નથી હોતી છતાં, પોતાથીજ પોતાની હકીકત કહી આપે છે. કોઈ અંતર્ દષ્ટિવાળા માણસને એવી વસ્તુ જોતાં પોતે નહિ જાણેલા એવા પ્રદેશનો દેખાવ અથવા બનતા બનાવના દેખાવ તેની મરજી વિના તેની નજર આગળ ખડા થાય છે. આ બનાવનાં જુદાં જુદાં કારણ હોય છે. તેઓની પોતાની અથવા પાસેના જીવતા અથવા મુએલા કોઇ માણસે કરેલી કલ્પના માત્રનું તે ચિત્ર હોય છે અથવા તેઓને અંતર્ દષ્ટિથી દેખાતો તે કોઇ દૂરનો દેખાવ હોય છે અથવા વગર ધારે મને જોએલું કોઇ ગુપ્ત ચિત્ર હોય છે. ઘરમાં કોઇ વસ્તુ હોય છે તેને લીધે તેને આ સર્વ દેખાય છે. આવી દરેક વસ્તુ, ગમે તે પ્રકારની હોય તોપણ જેઓ તે જોઇ શકે તેને, તેનું પૂર્વનું વૃત્તાંત બનાવી આપવાની શક્તિ ધરાવે છે, અને કોઇ વખત તે એકાએક દેખાઇ આવે છે કેટલીએક સારી હોય છે, કેટલીએક ખરાબ હોય છે, અને કેટલીએક હાનિકારક હોય છે, અને કેટલીએક હાનિકારક હોતી નથી. જ્યારે કોઇ માણસની પાસે તેની હકીકત જાણ્યા વિનાની કોઇ પુરાણી ચીજો આવે છે, ત્યારે તે વસ્તુ લાભકારક છે; હાનિકારક છે કે બન્નેમાંથી કાંઇ પણ નહિ એવી હશે એ જાણવાનું તેની પાસે કાંઇ સાધન હોતું નથી. પણ જો તે ધ્યાન રાખીને જોશે તો તરતજ જણાશે કે તે કેવી છે. કેટલીએક ચીજો જેવી કે ભાલા, તરવાર, કટારી વિગેરે તે મારવાના અને લોહી કાઢવાના ઉપયોગમાં આવે છે તેવી તો રાખવી જોઇએ નહિ.

પુસ્તકો પસંદ કરવામાં આવે છે તે ઉપરથી સમજુ માણસ તે પસંદ કરનારની વૃત્તિ પારખી લે છે; કારણ કે એ પસંદગી હમેશાં ઘણી અગત્યની હોય છે. માણસ ચોપડી વાંચીને મુકી દે છે અને તેમાં શું છે તે પણ ભૂલી જાય છે, પરંતુ તે ચોપડી જ્યાં પડેલી છે ત્યાંથી તેની સારી અથવા માઠી અસર ચાલતી રહે છે. ઘણી ચોપડીઓ કાંઇ અસર કરતી પણ નથી એવી હોય છે, પણ કેટલીએકવાર એવી ચોપડીઓ પણ હોય છે કે જેની એક વખતે આપણી ઉપર સારી અસર થયેલી હોય છે તે અમુક વખત પછી જ્યારે આપણું જ્ઞાન વધે છે ત્યારે તે આપણને ઉલટાં પાછાં પાડવાનું પણ કરે છે.

વધારે ચોકસ વાત તો એ છે કે જે ચોપડીઓમાં ઘણોજ કંટાળો ઉપજાવે એવાં નીચ વૃત્તિનાં પાત્રો હોય તેનું વર્ણન, તથા જેમાં ઘણીજ ખરાબ સ્ત્રીઓ જેઓ અનિતિનાં કર્મ કરવાની તૈયારીમાં હોય તેનું વર્ણન, અથવા અનીતિનીજ વાતો હોય અથવા જેમાં માણસનું વર્તન વહેમ-વાળું હોય તેનું વર્ણન અથવા જેમાં માલ વગરની વાતો હોય તેવી ચોપડીઓ તો રાખવીજ નહિ. ડાહ્યા માણસોના કપાટમાં આવી ચોપડીઓને માટે જગ્યાજ હોવી નહિ જોઇએ. કારણ કે એ ચોપડીઓ વાંચવા લાયક હોતી નથી તેમજ તેની અસર પણ હાનિકારક થાય છે. લાઇબ્રેરીમાં જે ચોપડીઓ રાખવી તે જ્ઞાન આપનારી અને મનને શુદ્ધ કરનારી જોઇએ, કારણ કે ચોપડીઓ વિ-ચારરૂપનાં મુખ્ય સાધન છે અને માણસના જીવન ઉપર અદૃશ્ય રીતે તે બળવાન અસર કરે છે. વળી ઘણી ચોપડીઓ હોવી જોઇએ નહિ પણ જે હોય તે ઘણા સારા પ્રકારની હોવી જોઇએ.

ઘરમાં રંગ અને રાચરચીલાં કેવાં હોવાં જોઇએ તેમાં પણ ગુપ્ત વાત સમાએલી છે, કારણ કે દરેક જાતના રંગનાં અમુક આંદોલનો હોય છે, તેમાંના કેટલાએક ફાયદાકારક હોય છે અને કેટલાએક નુકશાનકારક હોય છે. સામાન્ય રીતે સઘળા આછા અને કોમળ રંગો સારા ગણાય છે અને સઘળા ઘેરા, કાળા અને ખડબચડા રંગો ખરાબ ગણાય છે. વળી જે કામ માટે ઓરડો વાપરવાનો હોય તે વાત પણ ધ્યાનમાં લેવાની છે. દાખલા તરીકે જમવાના ઓરડામાં અમુક જાતનો રાતો રંગ હોય તો તે ચાલી શકે, પણ તેવો રંગ સુવાના ઓરડામાં કે ધ્યાન કરવાના ઓરડામાં ચાલી શકે નહિ.

હવે આ ગુપ્ત વાત જવાહીરના સંબંધમાં પણ ઘણી અગત્યની છે. કારણકે તે એક આપણા સામાન્ય વ્યવહારનો ભાગ છે. સામાન્ય નિયમ એવો રાખવો જોઇએ કે ઝવેરાતનાં ઘરેણાં જેમ ઓછાં પહેરાય તેમ વધારે સારૂં, કારણકે દરેક જાતના રત્નમાં ખાસ ગુણ અને અસર હોય છે, પણ તે કરતાં વધારે ખરાબ વાત તે સઘળાના સંબંધમાં એ છે કે બીજા સઘળા લોકોના અંતઃ-કરણમાં તે લાલચ અને ઘણી ખરાબ ઈર્ષા પેદા કરે છે. સ્ત્રીનો સામાન્ય સ્વભાવ એવો હોય છે કે કોઈ પણ રત્ન તેની નજરે પડે છે કે તરત તેવું મેળવવાની અસાધારણ લાલસા પેદા થાય છે. ઇતિહાસમાં મોટાં ઝવેરોની હકીકત જોઇએ તો તેના સંબંધમાં અઘોર ગુન્હા બનેલા છે, તો પછી તે શોભાની વસ્તુને બદલે દિવ્ય દૃષ્ટિથી જોનારને તો ત્રાસદાયક થઈ પડે છે. વળી રત્ન છે તે ખનીજ પદાર્થોમાં સર્વથી ઉંચી પંક્તિએ પહોંચેલું છે તેથી તેના ઉપર જે છાપો પડે છે તે બીજી વસ્તુ-ઓના કરતાં વધારે સહેલાઇથી ગ્રહણ કરે છે અને લાંબા વખત સુધી રાખી શકે છે. નૉસ્ટીક લોકો બે હજાર વર્ષ ઉપર દીક્ષાની ક્રિયામાં જે રત્નો વાપરતા તેની શક્તિની અસર અત્યાર સુધી રહેલી છે. આ વાતની કોઇ દિવ્ય દૃષ્ટિવાળું માણસ બ્રીટીશ મ્યુઝીયમમાં જઇ તપાસવાની તસ્દી લેશે અને તેને તપાસવા દેશે તો તેને ખાતરી થશે.

એક વાત સારી રીતે જણાયેલી છે કે જે સ્થળે કોઇ મોટો ગુન્હો બન્યો હોય છે અથવા બ્હીક, ક્રોધ, દ્વેષ, અથવા વૈરભાવનાં તીવ્ર આંદોલનો ચાલતાં હોય છે ત્યાં તેની સૂક્ષ્મ છાપ એવી પડી જાય છે કે દિવ્ય દૃષ્ટિવાળા માણસને તે પૂર્ણ ત્રાસદાયક લાગે છે અને જેને સૂક્ષ્મ ઇંદ્રિયો ખીલી હોતી નથી તેને પણ કાંઇક અંશે તેવી લાગણી થઈ આવે છે. આ હકીકત કોઇ પણ રત્ન જેને અંગે ઘણા ગુન્હા બન્યા હોય છે અને જેમાં તેની હાજરી હોય છે અને તેને લીધે થયેલા મનોવિકારની છાપો તેના ઉપર ઉંડી બેઠેલી હોય છે તેના સંબંધમાં વધારે દરજ્જે બને છે એમ ખરેખર માનવું. આવાં રત્નમાં આવી છાપો સ્પષ્ટ રીતે જરા પણ આછી પડ્યા સિવાય હજારો વર્ષો સુધી જેમની તેમ રહે છે અને તેનાં આંદોલનો કાયમ તેમાંથી ચાલ્યાંજ કરે છે. દિવ્ય દૃષ્ટિવાળો માણસ આ ભયંકર ચિત્રો તેની આસપાસ જોઇ શકે છે. તેની રીતે પહેરનાર તે દેખી શકતા નથી, પણ તેની હાનિકારક અસર તેના ઉપર કાયમ થયા કરે છે.

ઇતિહાસના સંબંધમાં આવેલાં રત્નોમાં આ દોષ હોય છે એમજ નથી, કારણ કે સામાન્ય વપરાતાં રત્નોમાં પણ તે મળ્યાં હોય તે વખતે ખાણમાં કામ કરનારાઓમાં, જો ભારે મારામારી કે તોફાન થયાં હોય, તેની અસર રહી ગયાના કેટલાએક દાખલા મારા જોવામાં આવ્યા છે. એક દાખલો એવો જોવામાં આવ્યો કે તે રત્ન જ્યારે મળેલું ત્યારે તે મેળવનાર માણસનું બીજા માણસે ખૂન કર્યું. તે મરનાર માણસે રત્નને શાપ આપ્યો અને તે પેલા રત્નને લાગી રહ્યો, અને તેથી તેના પહેરનારાઓને ચોકસ પ્રકારનું નુકસાન થયા કરતું હતું. આખરે પચાસ વર્ષ પછી તેને દરીયામાં ફેંકી દેવાનો સૌથી સારો અને સલામતી ભરેલો રસ્તો લેવાયો. ગુપ્ત વિદ્યાના જાણનારાઓ સામાન્ય રીતે કોઈ પણ જાતના રત્નનો ઉપયોગ કરતા નથી અને શણગાર અથવા શોભા માટે તો કદી પણ પહેરતા નથી.

"નિરોગી બાળક."

(લેખકઃ ડૉ. જમનાદાસ પ્રેમચંદ નાણાવટી, એલ. એમ. એસ.)

(અનુસંધાન પૃષ્ટ ૨૫૯.)

માતા અગર ધાવ તરિકે ધવરાવતી સ્ત્રીની માનસિક અને કાયિક માવજત.

(The treatment of a nurse while suckling.)

આના ઉપર બચ્ચાની તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર છે. કારણકે આ વિષય વિષે ઘણી માતાઓ અજ્ઞાન હોય છે. અને આ વિષય ચર્ચવાથી તેમણે કેમ સાવચેત રહેવું અને કેમ વર્તવું તેની માહીતી મળશેઃ—

(૧) ધાવનું ખાનપાન. (The Diet of a nurse.)

ઘણુંજ સાદું, પૌષ્ટિક અને હજમ થાય તેવું અને જે તેને હમેશાં ઘર આગળ ખાવાની ટેવ પડી હોય તેવું ખાનપાન જોઇએ.

તે બહુ પુષ્કળ ન હોવું જોઇએ. અને ખરી ભૂખ કરતાં જરા ઓછું ખાવું જોઇએ. અને નિયમસર અને વખતસર ભોજન લેવું જોઇએ. સાદી ધાવ હમેશાં સાધારણ ખોરાક ખાતી હોય તેથી કાંઈ જરા વધારે ખાય છે. જલદીથી પચે તે કરતાં ખોરાક વધારે લેવાય તો તેથી ધાવને તાવ આવે છે. અને તેનું દુધ બગડે છે. બચ્ચાને નુકસાનકર્તા થાય છે, અને વજનમાં કમી થાય છે.

બચ્ચાંઓને જઠરાગ્નિના અનેક રોગ કે જેથી તેને હરહમેશ ચીડીયાપણું, પેટનું ચઢવું, પવન ભરાવો, ઝાડા અને આખરે ઘણું કરમાઈ જવું ઈત્યાદિ થાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ તો ખોરાકની જાત અને વજનમાં બહુજ અવિચારીપણુંજ છે.

વાસ્તે પોતાને ત્યાં જેવી મહેનત, વ્યાયામ, અને સાદાઇ અને ગરીબાઈથી તે ખાનપાનમાં રહેતી હોય તે પ્રમાણે તેને રાખવી. વધારે ઉમદા ચીજો ખવરાવ્યાથી અને લાડ લડાવવાથી બચ્ચું વધારે સારૂં ઉછરશે એમ માનવું તે વહેમ છે. અને તેથી તે વહેમમાં વધારે લુબ્ધ થવું નહિ કારણ કે તેથી તે વધારે એદી થાય છે. પછી ધાવની તન્દુરસ્તી બગડવાથી બચ્ચાની તન્દુરસ્તી બગડે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે?

અતિ સ્વચ્છતાની ટેવો. (*Habits of the utmost cleanliness.*)

ધાવને માટે ખાસ જરૂરની છે. દરરોજ સ્નાન કરવાની ટેવથી શરીરનો બાંધો સારો થાય છે. જેનામાં રૂધિરાભિસરણ સારૂં હોય છે તેમને માટે ટંડું અને કોકરવરણા (કુકડું) પાણીથી નહાવાનું સારૂ માલમ પડ્યું છે અને તેમાં પણ નિમક નાંખી નહાવાથી ગુણ વધારે થાય છે.

જ્યાં સુધી હુશીઆરી આવે અને શરીર પર રતાશ આવે અને કંપારી ચઢે નહિ ત્યાં સુધી ટંડા પાણીએ નહાવું જોઈએ. અને કંપારી ચઢે અને શરીરમાં બહેરાશ જેવું લાગે કે તરત ટંડા પાણીએ નહાવાનું છોડી દેવું જોઇએ. ટંડા પાણીએ નહાવાથી દુધ ઓછું થઈ જાય છે તે વાત વહેમવાળી છે.

કસરત. (Exercise.)

ધાવને માટે તંદુરસ્તી આપનાર છે. જ્યાં સુધી થાકી જવાય ત્યાં સુધી કસરત અગર અતિ કસરત કરવાથી દુધ બગડી જાય છે. થાક ન લાગે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં હરવા ફરવાથી આરોગ્યમાં વધારો થાય છે. તેથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે અને લોહીને શરીરમાં ફેરવવા માટે કસરત એક કુદરતી ઉપાય છે અને તે ધાવણમાં વધારો કરે છે.

ધવરાવતી માતાએ તો બહાર જવા આવવાની કસરત નહિ કરવાથી તે એદી બની જાય છે માટે ધાવે તો જરૂર આળસુ ટેવોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, કારણ કે તેને સખ્ત કામ કરવાની ટેવ પડી હોય છે.

નિંદ્રા. (Sleep.)

પુષ્કળ નિદ્રા ધાવે લેવી જોઇએ કે જેથી તે તન્દુરસ્ત રહે છે. શરીર તન્દુરસ્ત કરનાર તરિકે ઉંઘ એ કુદરતી ઉપાય છે. ઉંઘ ન લેવી અગર કટકે કટકે ઉંઘવાથી શરીર બગડે છે. તેથી ભૂખ મંદ થાય છે અને સ્વભાવ તામસી થાય છે. રાત્રિએ બચ્ચુ બેચેન રહેતું હોય અને કંટાળો આપતું હોય તો ધાવ પાસે આયાએ તે બચ્ચાને નિમેલા વખતે ધવરાવવા આપવું જોઇએ અને બેચેન શા કારણોથી થાય છે તે વિદ્વાન માતાએ શોધી કાઢી તે કારણો દૂર કરવાં જોઇએ.

સાંજના અગર સવારના મોડા સુવું અગર ઉઠવું નહિ. તેણીએ પોતાની બધી ટેવો કુદરતને મળતી સાદી રાખવાની ટેવ પાડવી.

અતિ કાળ પર્યન્ત ધવરાવ્યાના ગેરફાયદા.

(The evil effects of unduly prolonging the period of suckling.)

તેની ખરાબ અસર માતાને અને બાળકને બન્નેને જણાય છે માટે તે વિષયનું ખાસ વર્ણન કરવું ઉપયોગી છે.

જ્યારે માતાને અતિશય નબળાઈ લાગે, જરાક મહેનત કર્યા પછી અતિ થાક લાગે, કંટાળો આવે, મનોબળ વગર કારણે ગમગીનીમાં રહે, જરા જરામાં થાકથી અને મનના દુઃખથી રડવું આવે, રક્તાશયનો ધમકારો થડકો થઈ આવે, નસો ફરકતી હોય, નેત્ર આગળ કાળા કાળા છાંટા દેખાય, પેટમાં વેણાચુંથા થતા હોય, કમરમાં દુઃખારો થતો હોય, ભૂખ મરી જતી હોય, બંધકોષ થતો હોય, અને કોઈ કોઈ વખત ચક્કરી આવતી હોય અને કાનમાં અવાજ આવતા હોય ત્યારે માતાએ એવું અનુમાન કરવું કે તેણીએ બહુ ધવરાવ્યું છે જે કારણોથી ઉપરનાં લક્ષણો જણાય છે. તે કારણો જો અટકાવી ન શકાય તો બીજાં લક્ષણો જેવાં કે શરીરની ફીકાશ, શરીરની ક્ષીણતા, દૃષ્ટિનું કમિપણું અને નબળાઈ લાગે તેવો રાત્રિએ પરસેવો થવા માંડે છે.

અતિ ધાવણ આપ્યાથી ઉપલાં ચિહ્નો બે વર્ગની સ્ત્રીઓમાં દેખાય છે. અને પહેલા અને મ્હોટા વર્ગમાં આ ચિહ્નો વધારે સાધારણ છે.

આ વિષય વાંચીને માતાઓ બચ્ચાંઓને ૧૫ થી ૧૮ મહિના સુધી અગર બે વર્ષ સુધી ધવરાવી તે વર્ગમાં દાખલ થવા નહિ ચાહશે એમ હું ધારૂં છું.

વળી ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓ એમ માને છે કે કુટુમ્બમાં બહુ બચ્ચાં ન થાય તેને માટે વધારે વખત સુધી સ્તનપાન કરાવવું એ ઠીક રીત છે પણ તે આશામાં તે નિષ્ફળ થાય છે.

જે સ્ત્રીઓનો બાંધો અતિ નિર્બળ હોય છે અને બચ્ચાને એક બે અગર ત્રણ મહિના ધવરાવતાં થયા હોય છે ને તેટલામાં ગર્ભવંતિ થાય છે અને ઉપરાઉપરી સુવાવડો આવે છે તેથી તે અતિ અશક્ત થઈ જાય છે તેવી સ્ત્રીઓના દાખલા ઘણા થોડા હોય છે અને તે બીજા વર્ગમાં મુકી શકાય છે. (આવી સ્ત્રીઓએ બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી પતિસંસર્ગથી કેવળ દૂર રહેવું જોઇએ.—તંત્રી.)

આ બન્ને વર્ગ માટે ઉપાય તો એકજ છે અને તે ઉત્તમ રસ્તો એકદમ ધાવણ છોડાવવાનો છે. ગમે તેટલો ઉંચો પૌષ્ટિક ખોરાક અને લોહભસ્મ અથવા ક્વિનાઇનિ વગેરે આપો પણ તેનાથી ધાવણ મૂકાવ્યા જેટલો ફાયદો કદી થનાર નથી. એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં દરેક માતાએ બાળકના ભલા માટે અને ખાસ કરીને પોતાના ભલા માટે રાખવી અને તે પ્રમાણે ખસુસ વર્તવું જોઈએ.

માતા તો ઉપરના લક્ષણોની ભોગ થાય છે, પરન્તુ બાળક પણ તેનો ભોક્તા થઈ પડે છે. હવે બાળક પણ કરમાતું જાય છે, તેનો ગોળ અને ભરેલો દેખાવ, તંદુરસ્ત રંગ, અને શાંત સ્વભાવ જતાં રહે છે, અને બાળક તદન સુકાઈ જઈ ઠીકરું પડી જાય છે, અને હાથ પગ અને જાંગની ચામડી યા ચરબી અને માંસ કમી થવાથી કરચોલીઓ પડે છે, પેટ ફુલેલું ચઢેલું દેખાય છે, આંખમાં ખાડા પડતા દેખાય છે, ઘડપણ આવતું હોય તેમ લાગે છે, અને સતત રૂદન કરતું અને કોઈ પણ રીતે ધરાતું નથી.

આ બધું માત્ર ભૂખમરાથી થાય છે. માતા અશક્ત થઈ જાય છે, તેનું આરોગ્યના કમી થતું જાય છે, જોઇએ તેવું અને તેટલું દુધ આવતું નથી અને જે કાંઈ થોડું દુધ આવે છે તે પાણી કરતાં કાંઇક સારૂં હોય છે. આવી સ્થિતિમાં ધવરાવવું એ બહુજ અસમજ અને જોખમ ભરેલું માતા વાસ્તે છે અને બાળક વાસ્તે ઘાતકીપણું છે.

બાળક જો ચાર મહીનાની ઉમરની અંદર હોય. અથવા ઘણું ઘસાઈ ગયું હોય તો ધાવ એકદમ રાખવી એ બહુજ સરસ ઉપાય છે. જો બાળક ઉમરમાં વધારે હોય તો અથવા કમ પોષણ મળવાની શરૂઆત થઈ હોય તો વિચારીને કૃત્રિમ ખોરાક આપવાથી સારો ફાયદો થશે. પણ વગર ધારેલો ભૂખમરો થવાથી બાળક ઉછરતું નથી અને જોખમમાં આવી જઇ રોગનો ભોગ થવા પામે

છે, અને રોગીષ્ટ બંધારણ હોય તો તેને પોષણ અને જોર મળે છે. તેટલા માટે દરેક માતાએ આ વિષયથી સારી રીતે વાકેફ થવું, કારણકે પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ ખરૂં ડહાપણ છે.

ધાવણ ક્યારે છોડાવવું ? (Weaning.)

સ્વભાવિક રીતે આ વિષય પછી જરા પણ મનમાં વિચાર આવશે કે આવી સ્થિતિ હોય ત્યારે બાળકને ધાવણ ક્યારે છોડાવવું ? અમુક વખતેજ ધવરાવવાનું બંધ કરવું એનો કોઇ ખાત્રી પૂર્વક કાયદો બાંધી શકાય નાહ. પણ કુદરત એ આપણો ખાત્રીવાળો અને ચોક્કસ ભોમીઓ છે.

બાળકને સાતમાથી નવમા મહીનામાં દાંત ફુટવા માંડે છે અને નવથી બાર મહીનામાં થોડા દાંત ફુટી આવે છે અને ધાવણ હવે બંધ કરવું એની એ મજબુત નિશાની છે, અને પુરાવો છે.

દાંત દેખાવાથી ધાવણ બંધ કરવું એટલુંજ નહિ પણ હવે તેને ખોરાક આપી શકાશે, અને તે પચાવી શકશે, એમ સિદ્ધ થાય છે; કારણ કે તે ઉમરે તેના સ્નાયુઓ અને જઠર મજબુત થતાં જાય છે. તેટલા માટે તંદુરસ્ત બાળકો અને માતાઓ માટે તો ૯ થી ૧૨ મહીનાની ઉમરે ધીમે ધીમે ધાવણ છોડાવવું એ યોગ્ય વખત છે. અથવા તો જ્યારે ઘણા ખરા દુધીઆ દાંત ફુટી રહે ત્યાર પછીનો વખત સારો છે.

વળી ધવરાવતી લલનાઓ ૧૨ થી ૧૪ મે મહિને રજસ્વલા થાય છે અને ઓપટી આવવા પછી દુધ બગડી જાય છે એમ આપણે આગળ લખી ગયા છીયે. માટે તે વખત પણ ધાવણ છોડાવવું તો યોગ્ય છે.

પણ જો માતા નાજુક બાંધાની હોય, અને ધવરાવ્યાથી દુઃખી થતી હોય, અને તેથી ધવરાવતી બંધ થતી હોય, અને જે બાળક નબળુ હોવાથી દાંત મોડા ફુટતા હોય, અને સારૂ અને પૈાષ્ટિક દુધ મળવાથી અથવા તેની માતા તંદુરસ્ત હોવાથી ધવરાવી શકે તેમ હોય તો તેવા બાળકનું ધાવણ છોડાવવું નાહ. ટુંકામાં નિચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખી ધાવણ છોડાવવું.

૧. માતા અગર બાળક ધાવણથી દુઃખી થતું હોય અર્થાત તેની તાકાત ઓછી થતી હોય અથવા દુધ નીર્માલ્ય હોવાથી કમ પોષણ મળતું હોય તો એકદમ ધાવણ બંધ કરવું.

૨. બાળકને ૯ થી ૧૨ મહીનાની અંદર ઘણા ખરા દાંત ફુટયા હોય અને તે જાતે મજબુત બાંધાનું હોય તે ઉમર પર ધ્યાન નહિ રાખતાં ધાવણ છોડવી શકાશે. પણ દાંત મોડા ફુટે તો દુધ વગર બીજો ખેારાક આપી નહિ શકાય એમ દેખાય છે માટે ધાવણ મોડુ છોડવવું એ સારૂં છે. પણ માતાની તબીઅત નહી બગડતાં દુધ વધારે આવતું હોય ત્યાં સુધી આ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૩. દાંત ફુટતા હોય અને તેથી શરીરમાં ક્ષોભ થતો હોય તે દર્મિયાન ધાવણ બંધ કરવું નહિ. તેમ કરવાથી ઝાડાનું અને આંચકીનું (ઉપલીયું અથવા તાણ) દરદ થઈ આવે છે.

૪. જો બાળકને કંઠમાળ થવાનું સબળ કારણ હોય અથવા તો કંઠમાળ અગર ક્ષયવાળાં માબાપ હોય તો મા અગર નિરોગી મજબુત ધાવના દુધથી ઉછરતું લાગે ત્યાં સુધી, અને મા અને ધાવ વગર દુઃખે ધવરાવી શકતી હોય ત્યાં સુધી ધાવણ ધવરાવવું.

ધાવણ છાડાવવાની રીત.

ધાવણ એકદમ છોડાવવું નહિ. માતાના સ્તનપાન પરથી ધીરે ધીરે પૈાષ્ટિક ખોરાક પર ચઢાવવું અને તે એવી રીતે કે બાળકના જઠરાગ્નિને કાંઇ લાગે નહિ. તેવી રીતે આધી કરીને માતાને પણ કોઈ દુઃખ અને અગવડ થતી નથી. માત્ર વધારે વખત ધવરાવ્યાથી હેરાનગતિ થતી હોય તો એકદમ બાળકને ધવરાવવાનું બંધ કરવું.

જ્યારે દુધીઆ દાંત ૭ અગર ૮ મે મહીને ફુટવા લાગે તે વખતે ધાવણ ઉપરાંત કાંઈ હલકો ખોરાક આપવાની શરૂઆત કરવી ડા. બારટે ભલામણ કરે છે કે દુધમાં જરા એરારૂટ નાંખી પાતળી કાંજી આપવી. અગર ઘઉંનો જરા લોટ નાંખી ઉકાળી આપવું. ખોરાક ધીરે ધીરે આપવાથી દુધ ભાવતું ધીરે ધીરે બંધ પડશે અને બંધ કરવાથી માતાને કોઈ પણ ઇજા વગર ધાવણ આવતું બંધ થઈ શકશે.

ચોવીસ કલાકમાં બાળકને બે વખત હલકો થોડો ખોરાક આપવાની ટેવ પાડવી. એકદમ અને સખ્ત ખોરાક કદી આપવો નહિ. કેટલાંક વહેમી અને ઇંતેજાર બૈરાંઓ અને તેમાં ઘણું કરીને રાંડીરાંડો અને જરા ઘરડીઓમાં ખપતી રાંડીરાંડો પોતાનું ડહાપણ વાપરી બાળકોને પ્યારથી ઉછેરવા ખાતર મધ, માંખણ, ચણાનો લાડવો, મગજ વગેરેનું ચાટણ શરૂ કરે છે. પણ યોગ્ય વખત વગર તે ઝેરી અસર કરી કેટલાંક બાળકોના પ્રાણ લીધા છે અને લે છે અને સમજ પર ધ્યાન નહિ આપે તો પ્રાણ લેશે તેમાં નવાઈ નથી. ખોરાકની શરૂઆત કરો ત્યારે જરા ખુલ્લી હવામાં બાળકને ફેરવવાની ઘણી જરૂર છે તેથી તેનો જઠરાગ્નિ મજબૂત થાય છે ને ખોરાકના ફેરફારની અસર વગર ઇજાએ બની શકે છે.

ધાવણ સુકવી નાખવાની રીત.

જ્યારે માતા ઘણી નાજુક હોવાના સબબથી, દીંટડી નાની હોવાથી, અગર મજબૂત ચોળી અગર કાંચળી પહેરવાથી બહાર નહિ નીકળી હોય અથવા બાળક જન્મ પછી તરત મરણ પામવાથી અથવા કોઇ ખાસ કારણથી સુકવી નાંખવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે દુધ એકદમ સુકવી શકાતું નથી. (નેટ્રમ સલ્ફ ૩ પાવરનું) દિવસમાં ૭ વખત દરરોજ તેને આપવાથી દુધ સુકાઇ જાય છે. દુધ ભરાય તેમ થોડી થોડી વારે દિવસમાં ચાર ૭ વખત દુધ કાઢવાના સંચા (Breast Pump) થી બધું નહિ કાઢતાં થોડું થોડુ દુધ કહાડવું. સાબુનું તેલ (કંપાઉન્ડ સોપ), લીનીમેન્ટ પાંચથી દસ મીનીટ સુધી ચાર પાંચ કલાકે તે તેલ સ્તન ઉપર ચોપડવું અને ધીમે ધીમે પછી ગરમ બદામનું તેલ ઘસવું. સ્તન ઘણા કઠણ થઇ દુઃખ થાય તો થોડો જુલાબ સવાર સાંજ પણ દરરોજ આપવો, કઠણ ખોરાક આપવો, થોડો ખોરાક આપવો, તરસ માટે પાણીના કોગળા કરવા, નારંગી અથવા અંગુર (દ્રાક્ષ) ખાવી. આમ કરવાથી થોડા દિવસ પછી દુધ સુકાઇ જશે.

કૃત્રિમ ખોરાક.

જ્યારે કૃત્રિમ ખોરાક આપવા વિના બીજો રસ્તો રહેતો નથી, ત્યારે કયો ખોરાક યોગ્ય છે અને કયો નહિ એ વિચારવાનું રહે છે. **જેટલી ખોરાકની વસ્તુઓ પોષક દ્રવ્યોથી ભરેલી છે, તેટલી સઘળી વસ્તુઓ બાળકને પૈાષ્ટિક થઇ પડશે એમ કદી પણ ધારવું નહિ, કારણ કે બાળકને માત્ર પૈાષ્ટિક દ્રવ્યોથી પોષણ મળતું નથી, પરંતુ જેટલાં પૈાષ્ટિક તત્વો પચીને લોહી સાથે ભળી જાય છે, તેટલાંથીજ પોષણ મળે છે.** પોષણનો આધાર માત્ર ખોરાકમાં રહેલ પોષક દ્રવ્યો ઉપર નથી, પણ ખોરાકનાં પચેલાં દ્રવ્યો ઉપર છે. જો ખોરાક પચે તેવો ન હોય, તો પછી તે ગમે તેવો પૈાષ્ટિક હોય, તોપણ નિરૂપયોગી છે. વળી પોષક દ્રવ્યો જે પ્રમાણમાં માતાના દુધમાં હોય છે તેજ પ્રમાણમાં કૃત્રિમ ખોરાકમાં હોય, તોજ તે અનુકૂળ થઇ શકે છે; અને આ પ્રમાણ ગાયનું દુધ ને પાણી એકત્ર કરવાથી સચવાઈ શકે છે.

જેમ જેમ બાળકની ઉમ્મર વધતી જાય છે, તેમ તેમ તેને ખોરાક વધારે જોઇએ છે, અને ખોરાકના પ્રમાણમાંજ તેના વજનમાં પણ વધારો થાય છે. બાળકના વજનની વૃદ્ધિ નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી સમજી શકાશે.

ઉમ્મર.	વજન આશરે.	વજનમાં વધારો.	રોજનો ખોરાક.
૧ માસ.	૮ શેર	૧૩ ઔંસ.	૧૩ થી ૧૫ ઔંસ.
૨ ,,	૯ શેર ૧૪ ઔંસ.	૩૦ ,,	૨૦ થી ૨૪ ,,
૩ ,,	૧૧ શેર ૯ ,,	૨૭ ,,	૨૪ થી ૩૦ ,,
૪ ,,	૧૩ શેર ૩ ,,	૨૬ ,,	૩૦ થી ૩૪ ,,
૫ ,,	૧૪ શેર ૮ ,,	૨૧ ,,	૩૪ થી ૩૬ ,,
૬ ,,	૧૫ શેર ૧૨ ,,	૨૦ ,,	૩૬ થી ૪૦ ,,
૭ ,,	૧૬ શેર ૧૩ ,,	૧૭ ,,	૪૦ થી વધારે
૮ ,,	૧૮ શેર ૪ ,,	૨૩ ,,	,,
૯ ,,	૧૯ શેર ૧૦ ,,	૨૨ ,,	,,
૧૦ ,,	૨૦ શેર ૧૪ ,,	૨૦ ,,	,,
૧૧ ,,	૨૧ શેર ૯ ,,	૧૧ ,,	,,
૧૨ ,,	૨૨ શેર	૭ ,,	,,

હવે જ્યારે આ પ્રમાણે ખોરાક યોગ્ય પોષણ આપે તેવો, અને વધતા જતા પ્રમાણમાં આપવાનો છે, ત્યારે માતાના ધાવણ સિવાય બીજો કયો ખોરાક માફક આવી શકે તેનો નિર્ણય કરવાનો રહે છે. ગાયનું દુધ, ગધેડીનું દુધ, અને બકરીનું દુધ માતાના દુધને બદલે ઘણીવાર વાપરવામાં આવે છે, પરંતુ સ્વાભાવિક હાલતમાં તેમાંથી એકે માતાના દુધની બરોબરી કરી શકતું નથી; તે નીચેના કોષ્ટકપરથી જણાશે.

૧૦૦ ભાગમાં.	પાણી.	કેઝીન.	ચરબી.	સાકર.	ક્ષાર.
માનું દુધ.	૮૮.૯૦	૩.૪૨	૩.૩૩	૪.૫૫	૦.૨૧
ગાયનું દુધ.	૮૭.૦૫	૪.૨૧	૩.૮૨	૩.૬૭	૦.૭૧
બકરીનું દુધ.	૮૬.૮૫	૩.૭૯	૪.૩૪	૩.૭૮	૦.૬૫
ગધેડીનું દુધ.	૮૯.૦૧	૩.૫૭	૧.૮૫	૪.૫૦	૦.૫૫

આ ઉપરથી એમ સમજાય છે કે બાળકને સ્ટાર્ચની જરા પણ જરૂર નથી, અને કદાપિ આપવામાં આવે, તોપણ તેને જરા પણ પચી શકતી નથી. સાકર, બટાટા, ભાજીપાલો, ચોખા ઇત્યાદિ વસ્તુઓમાં સ્ટાર્ચ પુષ્કળ હોય છે, અને તે મોઢાના થુંક વડે કેટલેક દરજ્જે પાચન થઈ શકે છે. ત્રણ ચાર મહિના પહેલાં બાળકોને થુંક હોતુ નથી, ને તેથી સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક તેમને બીલકુલ માફક આવતો નથી. બજારમાં વેચાતા બાળકોના ખોરાકમાંથી કેટલાકમાં સ્ટાર્ચ હોય છે, ને તેથી તે બાળકોને માફક આવતા નથી; આથી કરીને કોઇ પણ ખોરાક તેમને આપવામાં આવે તે પહેલાં તેમાં સ્ટાર્ચ છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવી જોઇએ, અને તેની નીચે પ્રમાણે પરીક્ષા થઇ શકે છે.

સ્ટાર્ચની પરીક્ષા કરવાની રીતઃ—ખોરાકને ગરમ પાણીમાં મેળવીને એકરસ કરી નાખવો, પછી તે ઠરે ત્યારે આયોડીનના સોલ્યુશન (પાણી) નાં થોડાંક ટીપાં નાખવાં; જો આમ કરવાથી તે ખોરાકવાળો પ્રવાહિ ભુરા રંગનો અથવા કાળો થઇ જાય, તો તેમાં સ્ટાર્ચ છે, એમ સમજવું, પણ જો તે માત્ર પીળો અથવા તપખીરીઓ (brown) થઇ જાય, તો સ્ટાર્ચ નથી એમ સમજવું. જો માત્ર દુધજ આપવું હોય, તો ગાયનું દુધ બીજા દુધના કરતાં જલદી મળી

શકે તેવું છે, અગર જો કે ગધેડીનું દુધ ને બકરીનું દુધ માતાના દુધને વધારે મળતું આવે છે, તોપણ તે ઉપયોગી થઇ પડે તેવાં નથી; કેમકે ગધેડીનું દુધ બધી વખત મળી શકતું નથી, અને બકરીનું દુધ ઘણીવાર બદસ્વાદ લાગે છે, ને વખતે તેમાં કાંઇ ખરાબ વાસ આવે છે; ગાયના દુધમાં પાણી ભેળવવાથી તેને ધાવણના જેવું હલકું ને પચી શકે તેવું બનાવાય છે, તોપણ તે વાપરવામાં કેટલાક દોષો રહેલા છે; દાખલા તરીકે:—

(૧) ગાયના દુધમાં રહેલ આલ્બ્યુમીન બચ્ચાના પેટમાં ગયા પછી દહીંની માફક જામી જાય છે, અને તેથી પચવામાં ભારે પડે છે.

(૨) ગાયનું દુધ ઘણીવાર અમ્લ હોય છે. આ અમ્લતા કાંઈ દુધ ખાધે ખટાસપર લાગે તોજ હોય છે એમ સમજવાનું નથી; તેની ખટાસની પરીક્ષા કરવા માટે વાદળી રંગના લીટમસ પેપર (અમ્લતાની રસાયણિક પરીક્ષા કરવા માટે લીટમસના કાગળો આવે છે તે) નો કકડો તેમાં બોળવો; જો તે કાગળ લાલ રંગનો થઈ જાય, તો તેમાં અમ્લતા (acidity) છે એમ સમજવું; આવી ખટાસવાળું દુધ બાળકને માફક આવતું નથી; કુદરતી રીતે પણ તેની માનું ધાવણ અમલવિરૂદ્ધ ગુણ ધરાવે છે, અને તેથી ગાયનું દુધ ઘણીવાર માફક આવતું નથી. એમ છતાં જો બીજો ઉપાય ન હોય, તો તે દુધમાં ચુનાનું નિતરૂં પાણી (lime-water) નાખવું, એટલે તે અમ્લતા દૂર થશે, અને તે લાલ લીટમસ કાગળ તેમાં બોળવાથી પાછો વાદળી રંગ ધારણ કરશે. ચુનાના નિતરા પાણીને બદલે કાર્બોનેટ ઑફ પોટાશ એક ચપટી ભરીને નાખવાથી પણ તે દુધ સુધરે છે.

(૩) મોટા શહેરોમાં ગાયનું દુધ તાજું ને શુદ્ધ મળવું મુસ્કેલ થઇ પડે છે. મોટાં શહેરો બચ્ચાંઓના ઉછેરને માટે બહુ પ્રતિકુળતાઓ ધરાવે છે, તેમાંની આ એક છે; ઘણીવાર દુધમાંથી પોષક દ્રવ્યો યંત્રો વડે કાઢી લીધાં હોય છે, ને પછી બાકી રહેલું દુધ દુકાનોમાં વેચાય છે.

(૪) ગાયના દુધમાં ઘણીવાર ભેગ કરવામાં આવે છે; જ્યારે દુધનાં ખરાં તત્વો કાઢી લીધાં હોય છે, ત્યારે તે પાતળું દેખાય છે, ને તેથી તેની ઘટ્ટતા લાવવા માટે તેમાં કેટલીક જાતના લોટનો ભેગ કરવામાં આવે છે; વળી તેને બગડી જતું અટકાવવા માટે ટંકણખાર, બોરીક આસીડ કે સાલીસીલીક આસીડ ભેળવે છે.

(૫) ગાયનું દુધ હવામાં રહેલા વિવિધ વાયુઓને તથા હવામાં ઉડતા જંતુઓને ચુસી લે છે, અને ઘણીવાર ચેપીરોગોને ફેલાવાનું કારણ થઇ પડે છે; જો બાળક માતાને ધાવતું હોય, તો આ ભયથી તે મુક્ત રહી શકે છે; સાથે સાથે એ વાત પણ ખરી છે કે માતાની તન્દુરસ્તી હમેશાં સારી અને ચેપીરોગથી મુક્ત હોતી નથી; તોપણ ગાયના દુધ કરતાં ઘણીવાર માતાનું દુધ વધારે સારી હાલતમાં હોય છે. ગાયનું દુધ તાજું ન હોય, તો તેમાં ખટાશ ઉત્પન્ન કરે તેવાં બાલ્ય-રજકણો દાખલ થાય છે, ને બચ્ચાના પેટમાં ગયા પછી તે દુધ પચવાને બદલે બગડી જાય છે.

આવાં કારણોને લીધે ગાયનું દુધ સારી હાલતમાં બાળકના પેટમાં જવા પામે તે માટે કેટલાક ઉપાયો યોજવા પડે છે. સૌથી સહેલો ને પ્રાથમિક ઉપાય એ છે કે ગાયનું દુધ બને તેટલું તાજું લેવું અને પછી તેને ગરમ કરવું. જેઓથી બની શકે તેમણે બચ્ચાંઓને ઉછેરવા માટે એક ગાય રાખવી, અને તેને સારો ખોરાક આપીને તેનું તાજું દુધ ગરમ કરીને જોઈએ તેટલું ઉપયોગમાં લીધા કરવું.

દુધને ગરમ કરવાથી ત્રણ ફાયદા થાય છે.

(૧) દુધમાં કોઇ પણ જાતના જંતુઓ હોય, અથવા તેને ખાટું કરે કે બગાડી નાખે એવા વિજાતીય પદાર્થો ભળ્યા હોય, અથવા હવાના વાયુઓ ભળ્યા હોય તો તે નાશ પામે છે.

(૨) દુધ જલદી પચી શકે છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે ગરમ કરેલું દુધ જલદી પચી શકે નહિ, પણ તે માન્યતા ખોટી છે.

(૩) દુધ વધારે વખત સુધી ખાટું થયા વિના રહી શકે છે.

દુધને ગરમ કરવાની સાધારણ રીત તેને તપેલી જેવા વાસણમાં ચૂલા ઉપર મુકીને આંચ લગાડવાની છે, અને તે કાંઇ ખોટી નથી પરંતુ દુધને જ્યારે બે ચાર દિવસ સુધી સારૂં રાખવું હોય છે, અથવા ચેપથી મુક્ત રાખવું હોય છે, ત્યારે તેને ઉકાળવા માટે એક બીજી રીત હાલમાં શોધવામાં આવી છે ને તે નીચે મૂજબ છે.

પ્રથમ તાજા ગાયના દુધને જોઈએ તેટલા ચોખ્ખા પાણી સાથે મિશ્ર કરવું, પછી તે મિશ્રણ જુદી જુદી શીશીઓમાં જરાક જગ્યા રાખીને માથા સુધી ભરવું, અને પછી મજબૂત બૂચ મારી દેવા; આ બૂચ એવી રીતે મારવા જોઇએ કે જેથી અંદરનું મિશ્રણ બહાર નીકળે નહિ તેમ બહારનો પવન, પાણી કે કશો પદાર્થ અંદર જવા પામે નહિ; ત્યાર પછી તે બધી શીશીઓને એક મોટા વાસણમાં મુકવી, ને તે બધી ડુબી જાય તેટલું પાણી તેમાં ભરવું. આ મોટા વાસણની નીચે તાપ કરવાનો હોય છે, તેથી અંદરની શીશીઓ વાસણના તળીઆને અડકે નહિ તેવી કાંઈ ગોઠવણ કરવી જોઈએ. દાખલા તરીકે કપાસની સાંઠીઓ, બરૂના કકડા, નેતરના કકડા, ઘાસ, સાફ લુગડાના કકડા કે એવું કાંઇ તળીએ મુકીને તે ઉપર શીશીઓ ગોઠવવી, પછી તે વાસણને આંચ લગાડવી; આ આંચ ધીમી હોવી જોઈએ, જેથી શીશીઓ ફાટી જાય નહિ, પણ વાસણનું પાણી ને શીશીઓમાંનું દુધ ગરમ થઇ જાય; જ્યારે કોઇ વસ્તુ ગરમ થાય છે, ત્યારે તે વધારે જગ્યા રોકે છે. એ નિયમ પ્રમાણે શીશીઓની અંદર રહેલ દુધ ગરમ થશે એટલે તે બૂચને અડકશે, ને જે થોડીક ખાલી જગ્યા રાખી હશે, તે પૂરાઇ જશે. આટલું થવા માટે વાસણને ચૂલા ઉપર અડધા કલાક સુધી રાખવું બસ છે. વાસણની અંદરનું પાણી ધીમે ધીમે ગરમ થતું જાય, તો શીશીઓ ફાટવાનો સંભવ ઓછો રહે. શીશીઓની અંદરનું દુધ ગરમ થઈ જાય અને વાસણનું પાણી ઠરી જાય એટલે શીશીઓ અંદરથી બહાર કાઢીને મુકી રાખવી; પછી જેમ જરૂર પડે તેમ એકેક શીશીનો બૂચ ઉઘાડીને અંદરનું દુધ બાળકને પીવા આપવું. આ પ્રમાણે ગરમ થયેલું દુધ કેટલાક દિવસો સુધી સારી હાલતમાં રહેના પહેલાં બા..

ઉપર પ્રમાણે ગાયને ા નથી. બજારમાં ; પછી પણ તે બધાં બાળકોને માફક આવતું નથી; જેઓને તે માફક આવી ને ફક આવતા નથી, ે બીજા ઉપાયો લેવાની જરૂર રહેતી નથી; જો ગરમ કર્યા પછી દુધ અમ્લતાવાળું ે નહિ તેની ખ બાઇકાર્બોનેટ ઑફ પોટાશ એક ચપટી ભરીને નાખવો. વળી દુધમાં પાણી ભેળવ્યું હોય . અંદરનો સાકરનો ભાગ કમી થઇ ગયો હોય છે એટલે બીજી દુધની સાકર (milk-sugાની તેમાં ઉમેરવી પડે છે. આ દુધની સાકર જીવન રસાયણ-ઔષધો વેચનારની દુકાને "સેકમ લૅક્ટિસ" ના નામથી વેચાય છે; કેમ કે જીવન રસાયણની બધી દવાઓની બનાવટમાં તે મુખ્યત્વે કરીને હોય છે. તે એક ડ્રામ દર પાશેર દુધમાં નાખવો એટલે દુધમાં ગળપણ આવી જશે. આટલો ફેરફાર થવાથી ગાયનું દુધ બાળકને પીવા યોગ્ય થાય છે. ક્યારેક બાળક બહુ નબળું હોય, તો આવી સારી રીતે તૈયાર થતું દુધ પણ પચાવી શકતું

નથી ને ઝાડો કે આંકડી થઈ આવે છે; વખતે તેને ઉલટી થાય છે, ને તેમાં દુધના ગળફા નીકળે છે. આવે સમયે " મેલીન્સ ફુડ " જે તૈયાર આવે છે તે દુધ સાથે આપવાથી ઘણીવાર બચ્ચાંઓને માફક આવે છે, અને બચ્ચાનું શરીર વૃદ્ધિ પામે છે. બીજી કોઈ જાતનો ખોરાક અનુકુળ થાય નહિ, તે વખતે તે ઉપયોગી થઇ પડે છે; માતાના દુધમાં રહેલ સઘળાં તત્વો તેથી પૂરાં પડે છે, એટલુંજ નહિ, પણ ગાયના દુધમાં જ્યારે તે ભળે છે, ત્યારે તેને લીધે ગાયનું દુધ પણ પચવાને લાયક થાય છે; અને તે મિશ્રણ માતાના દુધને લગભગ બધી રીતે મળતું આવે છે. જે સ્થળે અને જે વખતે ગાયનું દુધ પણ મળી શકતું નથી, તે સ્થળે અને તે સમયે " મેલીન્સ લેકટો ગ્લીકોઝ " આવે છે, તે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે કેમકે તેમાં દુધ ભેળવેલું હોય છે.

મેલીન્સફુડને, દુધ સાથે મેળવીને તૈયાર કરવામાં આવે, તો તેમાં નીચે પ્રમાણે તત્વો જોવામાં આવે છે, તે બાળકની માતાના દુધમાં રહેલ તત્વો સાથે સરખાવતાં કેટલું મળતાપણું બતાવે છે તે જાણી શકાશે.

પાણી.	સાકારાદિ પદાર્થ.	ચરબી.	આલ્બ્યુમીન.	ક્ષાર.
૮૫.૩૪	૬.૯૫	૨.૪૫	૪.૪૫	૦.૭૨

મેલીન્સફુડની જરૂર પડે તો આપી શકાય તે માટે તેની બનાવવાની રીત ને પ્રમાણ નીચે આપ્યાં છેઃ—

મેલીન્સફુડ કેટલું ભેળવવું એ સૌથી પહેલો સવાલ છે. જો બાળક ત્રણ માસથી નાની ઉમ્મરનું હોય તો આશરે એક ડ્રામ યાને ૬૦ ગ્રેનથી શરૂ કરવું વધારે સારૂં છે; જો તેટલો ખોરાક દુધ સાથે આખા દિવસમાં બાળક ખુશીથી કશી પીડા કે દરદ વિના લઇ શકે, તો પછી ધીમે ધીમે તે ફુડનો ભાગ વધારતા જવો. ત્રણ મહિનાથી ઉપરાંતને માટે આશરે ચાર ડ્રામથી શરૂ કરવું.

ત્રણ માસથી નાની ઉમ્મરના બાળકને માટે મેલીન્સફુડ.

મેલીન્સફુડ... ... ...૧ ડ્રામ કે ૨ ડ્રામ.
પાણી—ગરમ. ... ...પાશેરને આશરે.
દુધ ગાયનું... ... ...૧ ઔંસ કે ૨ ઔંસ.

પ્રથમ મેલીન્સફુડને ગરમ પાણીમાં ગાળી નાખવું અને પછી તેમાં દુધ ગરમ કરેલું, તાજું ને ઠંડું અથવા તો શીશીમાં રાખી મુકેલું ભેળવવું. જેવા પ્રમાણવાળું મિશ્રણ બાળકને માફક આવે તેવા પ્રમાણવાળું મિશ્રણ આપવું અને તે માટે જરૂર લાગે તેવી અજમાએશ શરૂઆતમાં કરવી.

૭ માસના બાળક માટે.

મેલીન્સ ફુડ... ... ...૪ ડ્રામ કે ૬ ડ્રામ.
પાણી—ગરમ... ... ...દોઢ પાશેરને આશરે.
દુધ ગાયનું... ... ...૪ ઔંસ કે ૬ ઔંસ.

જો બાળક જોરાવર હોય, તો મેલીન્સફુડ ને દુધ બંને વધારે નાંખવું, અને બાળકની ક્ષુધાની તૃપ્તિ થાય તેમ કરવું. ૭ માસની ઉમ્મરનાં કેટલાંક બાળકો ચાર ચાર ઔંસ જેટલું મેલીન્સફુડ પણ લઇ શકે છે. જ્યારે બાળકને તે ખોરાક આપવો હોય, ત્યારે તે ખૂબ હલાવીને આપવો, નહિ તો તે તળીએ પડયો રહેશે.

બચ્ચાંને કેટલી વખત તે ખેારાક આપવેા તેનેા કશેા ચેાક્સ નિયમ નથી પણ તેનેા કેટલેા ખ્યાલ સાથેના કેાષ્ટકપરથી આવી શકશે.

ઉમ્મર.	૨૪ કલાકમાં ખેારાક ઔંસ.	એક વખતનેા ખેારાક ઔંસ.	દર બે ખેારાક વચ્ચે અંતર કલાક.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વખત.	રાતમાં કેટલેા ખેારાક
૩ થી ૭ દિવસ સુધી.	૧૦ થી ૧૫	૧ થી ૧½	૨	૧૦	૨
૨ થી ૩ અઠવાડીયા સુધી.	૧૫ થી ૩૦	૧½ થી ૩	૨	૧૦	૨
૪ થી ૫ અઠવાડીયા સુધી	૨૨ થી ૩૨	૨½ થી ૩½	૨½	૯	૧
૬ થી ૩ માસ સુધી.	૨૪ થી ૩૬	૩ થી ૪½	૨½	૮	૧
૩ માસથી ૫ માસ સુધી.	૨૮ થી ૩૮	૪ થી ૫½	૩	૭	૧
૫ માસથી ૮ માસ સુધી.	૩૩ થી ૪૨	૫½ થી ૭	૩	૬	૦
૯ માસથી ૧૨ માસ સુધી.	૩.૧ થી ૪૫	૭½ થી ૯	૩½	૫	૦

આ કેાષ્ટક માત્ર ખ્યાલ આવવા માટે આપેલું છે, તેને અનુસરવા કરતાં બાળકની પ્રકૃતિ ટેવને અને પાચનશક્તિને અનુસરવાની વધારે જરૂર છે. જો મેલીન્સફુડ પચતું ન હેાય તેા, તે દુધ ભેળવવું નહિ ને માત્ર મેલીન્સફુડ ગરમ પાણીમાં પલળી જાય એટલે આપવું.

બાળકને કેટલી મુદત સુધી ધવરાવવું એ બહુ અગત્યનેા સવાલ છે. માતાને રજોદર્શન ? ત્યારથી તેના દુધમાં થેાડેા થેાડેા ફેર પડવા લાગે છે. આશરે એક વર્ષ થાય તે પછી બાળ માતાએ ધવરાવવું જોઇએ નહિ. જે બાળકેા બે ચાર વર્ષ સુધી ધાવ્યા કરે છે. તે શરીરે નબળાં થઈ જાય છે, તેમાં પણ જ્યારે માતા સગર્ભા હેાય છે, ત્યારે જો બાળક ધાવે છે તેા અંગ બહુજ અપકવ રહે છે, તે લેાકેા તેમ ઉછરેલ બાળકને "પારધલેા" લાગ્યેા છે એમ કહે

કબજીયાતના અનુભવેલા ઉપાયો

(લેખકઃ વૈદ્ય શીવજી જેઠાભાઇ મું. કચ્છ માંડવી.)

મે. રા. રા. ધન્વન્તરિ માસિકના તંત્રી સાહેબ જોગ,

વીસનગર.

વિનંતિ સાથે લખવાનું કે કબજીયાતના અનુભવેલા કેટલાક ઉપાયેા આ સાથે લખી મેાકલ્યા છે તે ઘણાજ સહેલા છે જેથી માણસેાને ઘણાજ ઉપયેાગમાં આવશે માટે આપ આપના લેાકપ્રિય ધન્વન્તરિ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરશેા એવી આશા છે. હાલની સેવા ચાકરી ફરમાવશેા.

૧. હેમજ, સેાનામુખી, ગુલાબનાં ફૂલ, કાળી દ્રાક્ષ, સાકર અને બદામનાં બીજ. સર્વે સરખે વજને લેવાં અને તેને ખાંડી કૂટી અરધા અરધા તેાલાની ગેાળીએા બનાવવી, ગેાળી ૧ રાત્રે સુતી વખતે ખાવાથી દસ્ત સાફ ઉતરશે, પેટ સાફ થશે. આમાં કાળી દ્રાક્ષ લખી છે તેમાંથી બીજ કાઢી નાખવાં અને બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી છેાડાં કાઢી નાખી પછી વાપરવી.

૨. સુંઠ, મરી, પીપર, પીપળીમૂળ, નસેાતર, સર્વે સરખે વજને લેવાં. તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી ૩૦ થી ૬૦ ગ્રેન શરીરની શક્તિ પ્રમાણે ગેાળ સાથે લેવું.

૩. હરડે, બહેડાં, આમળાં. ત્રણે ચીજો સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરવું. શરીરની શક્તિ પ્રમાણે તોલો ૦। થી ૦॥ રાત્રે ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત બરોબર સાફ ઉતરશે.

૪. હરડે તોલો ૧, કાળી દ્રાક્ષ તોલા ૨ મેળવી તોલા ૦॥ ની ગોળી રાત્રે સુતી વખતે પાણી સાથે લેવાથી સવારે પેટ સાફ થશે.

૫. નસોતર પૈસા ૨ ભાર, પીપર પૈસા ૪ ભાર, હરડે પૈસા ૫ ભાર. ત્રણે ચીજોનું ચૂર્ણ કરી ગોળની સાથે ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. શક્તિ પ્રમાણે ગોળી ૧ થી ૨ રાત્રે પાણી સાથે લેવી.

૬. હેમજને ગૌમૂત્રમાં એક દિવસ ભીજાવી સુકવવી. પછી ઘીમાં તળવી અને ચૂર્ણ કરવું. તેમાં સંચળનું ચૂર્ણ બરોબર મેળવી રાખવું. તેમાંથી શક્તિ પ્રમાણે તોલા ૦। ની ફાકી રાત્રે પાણી સાથે લેવી.

૭. હરડે, હીંગ, ધાણા, એરંડાનું મૂળ, જવખાર, બીડલોણ, સીંધવ અને વાવડીંગ આ સર્વે ચીજો તોલો એક એક લેવી, અને નસોતર તોલા ૩ લેવો. તેનું ચૂર્ણ કરવું જેમાંથી શક્તિ પ્રમાણે પાણી સાથે આપવું.

૮. હેમજ પૈસા ૪ ભાર ઘીમાં તળવી, તેમાં સાકર પૈસા ૪ ભાર મેળવી ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી તોલો ૦। થી ૦॥ રાત્રે પાણી સાથે લેવું.

૯. હરડે પૈસા ૧ ભાર, સુંઠ પૈસા ૧ ભાર મેળવી ચૂર્ણ કરી બેઆનીથી પાવલી ભાર પાણી સાથે ફાકી ભરવી.

૧૦. નસોતર પૈસા ૩ ભાર, સંચળ પૈસા ૧ ભાર, સીંધાલુણ પૈસા ૧ ભાર, છીકૃ પૈસા ૧ ભાર. સર્વે મેળવી લીંબુના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. ગોળી ૧ રાત્રે પાણી સાથે લેવી એટલે સવારે પેટ સાફ થશે.

૧૧. સોનામુખીનાં પાન પૈસા ૩ ભાર, મરી પૈસા ૧ ભાર. બંને ચીજોને વાટી ભાંગરાના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. ગોળી ૧ થી ૨ રાત્રે પાણી સાથે ગળવી.

૧૨. નસોતર પૈસા ૨ ભાર, એળીઓ પૈસા ૧ ભાર. બન્ને ચીજો મેળવી ગોળની સાથે ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. ગોળી ૧ રાત્રે પાણી સાથે ખાવી.

૧૩. હરડે, બહેડાં, આમળાં, સુંઠ, પીપર અને મરી સર્વે સરખે વજને લઈ ગોળમાં ગોળી કરવી. ચણા પ્રમાણે ગોળી ૧ થી ૨ રોજ સાંજે ખાવાથી દસ્ત બરોબર સાફ આવશે.

૧૪. સોનામુખીનાં પાન, ગુલાબનાં ફુલ, એળીઓ, નસોતર, ગરમાળાનો ગોળ, અને સાકર સર્વે સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી પાણીથી ગોળીઓ ચણા પ્રમાણે કરવી. તે સવારસાંજ એકેક ગોળી પાણી અથવા દુધની સાથે ખાવી, જેથી મળશુદ્ધિ સારી થશે.

૧૫. ઈંદ્રવારણુ નંગ ૧ સારૂં પાકેલું લઈ તેમાં સીંધાલુણ તોલો ૧ અને સંચળ તોલો ૧ ભરવાં; પછી તેના ઉપર ઘઉંનો લોટ ચોપડી થર દેવો, પછી ચુલામાં નાંખી બરોબર શેકવો, તે ઘઉંનો લોટ પાકી જાય ત્યારે કાઢી લેવું. અને લોટ ઉખાડી નાખવા, અને ઇંદ્રિવારણાને ખલમાં વાટવું. તે બરોબર ગોળી વાળવા જેવું થાય ત્યારે ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ એકેક ગોળી દુધ અથવા પાણી સાથે લેવી. પાચનશક્તિને સુધારી દસ્ત સાફ લાવે છે, અને ભૂખ સારી લગાડે છે.



વૈદ્યે જાણવાજોગ જ્યોતિષની બાબતો.

(લેખક—તંત્રી.)

અમારા કેટલાક વાંચક વર્ગ તરફથી લખાઈ આવ્યું છે કે કોઈ દરદીની સારવાર કરતી વખતે તેની આયુષ્ય મર્યાદા કેટલી છે તે જાણવામાં આવે તો દરદીની સારવાર કરવામાં ઠીક પડે. આ રીતે લખાઇ આવ્યાથી અમે આ લેખ લખેલો છે, જે વૈદ્યકીય ધંધો કરનારને અને અન્યને પણ ઉપયોગી થઈ પડશે.

વૈદકશાસ્ત્રમાં રોગીની અષ્ટવિધ પરીક્ષા કરવાનું કહેલું છે. તેમાં ગ્રહપરીક્ષા પણ એક છે. ગ્રહપરીક્ષા ન જાણનાર વૈદ્ય દરદીની સારવાર કરવામાં વખતે નિષ્ફળ નિવડે છે. વૈદ્યકીય ધંધો કરનારમાંથી જ્યોતિષ અને વૈદ્યકનું જ્ઞાન ધરાવનાર ઘણા થોડા હોય છે. દરદીની જન્મકુંડલી કે જન્મોતરી ઉપરથી તેનું આયુષ્ય કેટલું છે તે જાણવામાં આવ્યું હોય તો દરદીની સારવાર કરવામાં વૈદ્ય કે ડોકટરને વધારે હીંમત રહે છે. વૈદકશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે:-

"નબળા મહાગ્રહ હોય તો, નહિ ઉગર્યાની આશ;
ઔષધ કરીને રાખવો, ઇશ્વર પર વિશ્વાસ."

આ ઉપરથી એમ નથી થતું કે જ્યોતિષશાસ્ત્ર પ્રમાણે જેમનું આયુષ્ય આવી રહેલું જણાય તેની દવા ન કરવી. વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે કે:—

यावत् प्रतिक्रिया कुर्यात्, यावत्च्छ्वसतिमानव ।
कदाचित दैवयोगेन, द्रष्टरिष्टापि जीवती ॥

ભાવાર્થ:—જ્યાં સુધી દરદીના શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ હોય ત્યાં સુધી વૈદ્યે દવા કરવી, કારણ કદાપી દૈવયોગે કરીને પણ મર્ણોન્મુખ થએલો માણસ જીવે છે.

"જાતકાલંકાર" નામના જ્યોતિષના ગ્રંથના પાંચમા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:-

દરેક માણસે આયુષ્ય વિષે પ્રથમજ જોવાનું છે, પરંતુ જ્યારે દૈત્ય દેવતાઓએ સમુદ્રમંથન કરીને ચૌદ રત્ન કાઢ્યાં તેમાં અમૃત પણ નીકળ્યું હતું. પછી તે અમૃત પીને અમર થવાને ઇચ્છતા એવા દેવોએ શ્રીકૃષ્ણને વિનંતી કરી, ત્યારે ભગવાને તે અમૃત દેવતાઓને પાયાથી તેઓ રાજી થયા. તેવીજ રીતે દરેક માણસને પોતાના આયુષ્યથી કાંઇજ વધારે નથી, એવું પ્રાચીન કાળના આર્યોએ કહેલું છે, પરંતુ દરેક માણસો પોતાનું આયુષ્ય ગ્રહના યોગથી કેટલાં વર્ષ ભોગવે છે તે સર્વ કહું છું. ॥ ૧ ॥

પહેલા યોગમાં લગ્નનો સ્વામી બળવાન થયો હોય અને તેનાપર કેન્દ્રસ્થાને રહેલાની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો તે માણસ ગુણવાન, સંપત્તિવાન, અને લાંબા આયુષ્યવાળો થાય છે.

બીજા યોગમાં જન્મકાળે શુભગ્રહ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને ચંદ્રમા ઉચ્ચસ્થાનકે રહ્યો હોય તથા લગ્નનો સ્વામી લગ્નભુવનમાં રહીને બળવાન હોય તો તે માણસનું સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય થાય ॥૨॥

પહેલા યોગમાં લગ્નભુવન વા ચન્દ્રમાથી કેન્દ્રસ્થાનમાં શુભ ગ્રહ રહ્યો હોય અગર ગુરૂલગ્ને હોય વા આઠમા ભુવન ઉપર પાપગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય અથવા આઠમે પાપગ્રહ રહ્યા હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય સત્તર વર્ષનું જાણવું.

બીજા યોગમાં શુભગ્રહ મૂળ ત્રિકોણમાં હોય, વા ગુરૂ ઉંચસ્થાનમાં હોય તથા લગ્નેશ બળવાન હોય તો એંશી વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૩ ॥

પહેલા યોગમાં બુધ બળવાન હોય અને કેન્દ્રસ્થાનકે રહ્યો હોય તથા આઠમે કોઈ ગ્રહ ન હોય તો તે માણસનું ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું, પરંતુ આઠમે શુભગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો ચાળીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં ગુરૂ પોતાની રાશીમાં રહ્યો હોય તો સત્તાવીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં ચંદ્ર પોતાના ઘરમાં અગર લગ્ને રહ્યો હોય તથા સાતમે શુભગ્રહ રહ્યો હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૪ ॥

પહેલા યોગમાં આઠમા ભુવનનો સ્વામી નવમે અગર લગ્ને રહ્યો હોય અથવા લગ્ન ભુવનનો સ્વામી આઠમે રહ્યો હોય અને તેની ઉપર પાપગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો ચોવીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં આઠમા ભુવનનો સ્વામી તથા લગ્ન ભુવનનો સ્વામી આઠમેજ રહ્યો હોય તો સત્તાવિસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં પાપગ્રહની સાથે ગુરૂ લગ્ને રહ્યો હોય અને તેની ઉપર ચન્દ્રમાની દૃષ્ટિ પડતી હોય તથા આઠમે કોઇ પણ ગ્રહ રહ્યો હોય તો બાવીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૫ ॥

પહેલા યોગમાં પાપગ્રહની સાથે લગ્ને ચન્દ્રમા ન હોય પણ લગ્ને ગુરૂ હોય અને આઠમે કોઈ ગ્રહ ન હોય તેમ કેન્દ્રસ્થાનમાં શુભ ગ્રહ રહ્યો હોય તો સત્તર વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શુક્ર તથા ગુરૂ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય,

ત્રીજા યોગમાં ગુરૂ કર્ક લગ્નમાં હોય તથા શુક્ર કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય,

ચોથા યોગમાં શની લગ્ને અગર આઠમે હોય,

પાંચમા યોગમાં ચન્દ્રમા લગ્ને અગર બારમે હોય તો તે માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું જાણવું. ॥ ૬ ॥

પહેલા યોગમાં પાંચમા નવમા તથા આઠમા ભુવનને વિષે વા કેન્દ્રસ્થાનમાં પાપ ગ્રહ ન રહ્યા હોય હોય, ધન અથવા મીન લગ્નમાં તથા કેન્દ્રસ્થાનને વિષે ગુરૂ અથવા શુક્ર હોય તેમજ આઠમા અથવા નવમા ભુવન ઉપર શુભ ગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં લગ્ન ભુવનથી અગર ચન્દ્રમાથી આઠમા ભુવનમાં કોઈ ગ્રહ ન હોય અને ગુરૂ તથા શુક્ર બળવાન હોય તો તે માણસ પૂરેપૂરૂ એકસો આઠ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે.

ત્રીજા યોગમાં શુભ ગ્રહ પોતાની રાશીમાં હોય તથા ચન્દ્રમા ઉંચ સ્થાનમાં લગ્ને રહ્યો હોય તો સાઠ વર્ષનુ આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૭ ॥

પહેલા યોગમાં ધન અગર મીન રાશીના અર્ધ ભાગમાં જો લગ્ન હોય અને બુધ વૃષભ રાશીમાં રહ્યો હોય; તેમ બીજા ગ્રહ ઉંચા સ્થાનમાં રહ્યા હોય તો તે માણસનુ આયુષ્ય સો વર્ષનું જાણવું.

બીજા યોગમાં ગુરૂ અને શુક્ર કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તથા ચન્દ્રમા અગીઆરમે સ્થાને રહ્યો હોય તો એકસો વિસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં શુક્ર મીન લગ્નમાં હોય અને ચન્દ્રમા આઠમે રહ્યો હોય તેમ તેની ઉપર શુભ ગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તથા ગુરૂ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૮ ॥

પહેલા યોગમાં લગ્ન ભુવનનો સ્વામી આઠમે રહ્યો હોય, ચંદ્રમા દશમે રહ્યો હોય ને ગુરૂ બળવાન હોય અને બીજા ગ્રહ નવમે હોય તો તે માસણનું આયુષ્ય સો વર્ષનું જાણવું.

બીજા યેાગમાં ગુરૂ અને ચન્દ્રમા કર્ક લગ્નમાં રહ્યા હોય અને શુભ ગ્રહ સાથે બુધ અને શુક્ર ત્રીજે છઠ્ઠે તથા અગીયારમે સ્થાને વા કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યા હોય તેા સેા વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યેાગમાં રવી, મંગળ, અને શની ગુરૂના નવ માસમાં હોય વા કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અથવા લગ્ને ગુરૂ હોય અને બાકીના જેટલા ગ્રહ હોય તેટલા આઠમે અગર બીજા ભુવનમાં હોય તેા તે માણસનું આયુષ્ય પંચાશી વર્ષનું જાણવું. ॥ ૯ ॥

પહેલા યેાગમાં શુભ ગ્રહના નવમાંશમાં જો પાપગ્રહ રહ્યા હોય,

બીજા યેાગમાં લગ્નથી ત્રીજા, છઠ્ઠા, દશમા અને અગીયારમા સ્થાનમાં જો પાપ ગ્રહ રહ્યા હોય અને,

ત્રીજા યેાગમાં શુભ ગ્રહ કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યા હોય તેા એકસેા વિશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું પરંતુ કેાઈ પુરૂષને સૂર્ય અથવા મંગળ આઠમા સ્થાને રહ્યા હોય તેા તેનું આયુષ્ય એકસેા વીસ વર્ષનું પુરૂ છે એમ સમજવું.

ચેાથા યેાગમાં લગ્ન ભુવનનેા સ્વામી અગર ગુરૂ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તથા

પાંચમા યેાગમાં પાંચમા અગર આઠમા ભુવનમાં વા કેન્દ્રસ્થાન વિષે પાપ ગ્રહ ન રહ્યા હોય તેા એકસેા આઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૦ ॥

પહેલા યેાગમાં પાપગ્રહ ચેાથા અગર નવમા ભુવનમાં રહ્યા હોય વા શુભગ્રહ નવમાંશમાં હોય અથવા સમરાશીના નવ માંશમાં હોય,

બીજા યેાગમાં શુભગ્રહ બીજા તથા બારમા ભુવનમાં હોય અને ચન્દ્રમા બીજે રહ્યેા હોય તેા સેા વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. વળી તે ધનવાન પણ હોય.

ત્રીજા યેાગમાં શુભ ગ્રહની સાથે લગ્ન ભુવનનેા સ્વામી લગ્નેજ રહ્યેા હોય અને આઠમા ભુવનનેા સ્વામી આઠમેજ રહ્યેા હોય તથા બીજા ગ્રહેાની દૃષ્ટિ પડતી ન હોય તેા વીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ચેાથા યેાગમાં આઠમા ભુવનનેા સ્વામી અથવા લગ્ન ભુવનનેા સ્વામી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને બળહીન રહ્યેા હોય તેા ત્રીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૧ ॥

પહેલા યેાગમાં આપેાકલીમ સ્થાનને વિષે લગ્ન ભુવનનેા સ્વામી અને ચન્દ્રમા બળહીન રહ્યા હોય અને તેની ઉપર પાપગ્રહની દૃષ્ટિ પડતી હોય તેા બત્રીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યેાગમાં પાપગ્રહની મધ્યમાં સૂર્ય લગ્ને રહ્યેા હોય તેા એકસેા ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

કેન્દ્રસ્થાન—૧-૪-૭-૧૦ ગણાય છે.

પણફર—૨-૫-૮-૧૧ ગણાય છે.

આપેાકલીમસ્થાન—૩-૬-૯-૧૨ ગણાય છે.

ત્રિકેાણસ્થાન—૫-૯ સ્થાનને કહે છે.

ત્રીજા યેાગમાં ગુરૂ બારમે અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યેા હોય અને નવમા છઠ્ઠાવા ત્રીજા સ્થાનમાં પાપગ્રહની સાથે લગ્ન ભુવનનેા સ્વામી રહ્યેા હોય તેા તે માણસનું આયુષ્ય ત્રણ વર્ષનું જાણવું.

ચેાથા યેાગમાં ચંદ્રમા અને મંગળ કર્ક લગ્ન વિષે રહ્યા હોય, અને કેન્દ્રસ્થાનમાં તથા આઠમા ભુવનને વિષે કેાઈ ગ્રહ ન રહ્યા હોય તેા ત્રણ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૨ ॥

પહેલા યેાગમાં આઠમા ભુવનનેા સ્વામી લગ્ને રહ્યેા હોય તથા આઠમા ભુવનમાં શુભ ગ્રહ

રહ્યો હોય તો ચાળીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. પરંતુ લગ્નભુવનનો સ્વામી આઠમે હોય અને આઠમા ભુવનનો સ્વામી લગ્ને હોય તો પાંચવર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શની અને રવી મકરરાશીમાં હોય વા ત્રીજે અગર છઠ્ઠે રહ્યા હોય અને આઠમા ભુવનનો સ્વામી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તો સુંવાળીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં શુભ ગ્રહ નવમાંશમાં અથવા શુભગ્રહની રાશીમાં શુભ ગ્રહજ રહ્યો હોય તો ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૩ ॥

પહેલા યોગમાં લગ્નભુવનના સ્વામી ઉપર પાપગ્રહની દષ્ટિ પડતી હોય, શુભગ્રહ બળવાન હોય અને ચન્દ્રમા કોઈ ભુવનમાં રહ્યો હોય પણ જો શુભ ગ્રહના નવમાંશમાં રહ્યો હોય તો તોતેર વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં ચન્દ્રમાથી આઠમે પાપગ્રહ રહ્યો હોય તો તે માણસનો દિવસે જન્મ થયો છે એમ જાણવું અને તે મધ્યમ આયુષ્યવાળો જાણવો.

ત્રીજા યોગમાં શની વિષમભુવનની સંજ્ઞામાં હોય તો તથા,

ચોથા યોગમાં લગ્નભુવનનો તથા બારમા ભુવનનો સ્વામી અને આઠમા ભુવનનો સ્વામી બળહીન હોય તો પચ્ચીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૪ ॥

પહેલા યોગમાં પાપગ્રહની સાથે સૂર્ય કર્ક લગ્નમાં હોય તથા દશમે ચન્દ્રમા અને ગુરૂ કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય તો પંચાવન વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં બુધ ચોથે અગર દશમે હોય; ચન્દ્રમા બારમે અગર આઠમે હોય અને ગુરૂ તથા શુક્ર એક રાશીમાં કોઈ સ્થાનને વિષે રહ્યા હોય તો પચાસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં લગ્નભુવનના સ્વામીની સાથે ચન્દ્રમા બારમે, છઠ્ઠે ને આઠમે એમાંથી એકાદ સ્થાને હોય તો અઠ્ઠાવન વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૫ ॥

પહેલા યોગમાં આઠમા ભુવનને વિષે શુભગ્રહ હોય અને છઠ્ઠે આઠમે તથા બારમે એમાંથી એકાદ સ્થાને લગ્ન ભુવનનો સ્વામી પાપગ્રહની સાથે રહ્યો હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં રવીની સાથે ચન્દ્રમા તથા લગ્નભુવનનો સ્વામી આઠમો રહ્યો હોય અને ગુરૂ કેન્દ્રસ્થાનમાં ન રહ્યો હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં સૂર્ય પોતાના શત્રુ તથા મંગળની સાથે ન હોય અને લગ્ને હોય; તથા ગુરૂ કોઈ સ્થાનમાં બળહીન હોય અને બારમે અગર પાંચમે ચન્દ્રમા હોય તો સત્તર વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૬ ॥

પહેલા યોગમાં નવમા ભુવનને વિષે પાપગ્રહ તથા શુભગ્રહ હોય તો એકસો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું અને તે ગ્રહ પાપગ્રહના નવમાંશમાં અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં રહ્યો હોય તો એંશી વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં પાપગ્રહની રાશીને વિષે પાપગ્રહ રહ્યો હોય અને શુભ ગ્રહની રાશીમાં શુભગ્રહ રહ્યા હોય અને લગ્નભુવનનો સ્વામી બળવાન હોય તો એકસો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં પાપગ્રહ તથા શુભગ્રહ પાંચમે હોય તો સાઠ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું ॥ ૧૭ ॥

પહેલા યોગમાં ધનરાશીના નવ માસમાં અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં શુભગ્રહ રહ્યા હોય તો તે માણસનું સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શુભગ્રહ તથા પાપગ્રહ બીજા ત્રીજા અને ચોથા સ્થાનમાં રહ્યા હોય તો સો વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ત્રીજા યોગમાં ચન્દ્રમાથી અગર લગ્નભુવનથી બારમે અગર કેન્દ્રસ્થાનમાં આઠમા ભુવનનો સ્વામી રહ્યો હોય તો અઠ્ઠાવીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

ચોથા યોગમાં કેન્દ્રસ્થાનની અંદર શુભગ્રહ રહ્યા ન હોય અને આયુષ્યભુવનમાં એટલે આઠમા ભુવનમાં કોઇ શુભગ્રહ રહ્યો હોય તો ત્રીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૮ ॥

પહેલા યોગમાં ચંદ્રમા ક્ષીણ હોય અને પાપગ્રહ આઠમે પડયો હોય અને આઠમાં ભુવનનો સ્વામી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને લગ્નભુવનનો સ્વામી બળહીન હોય તો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય સમજવું.

બીજા યોગમાં આપોક્લીમસ્થાનમાં શુભગ્રહ હોય, શની અને ચન્દ્રમા છઠે અગર આઠમે રહ્યા હોય તો વીશ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું. ॥ ૧૯ ॥

પહેલા યોગમાં બીજા, આઠમા અને બારમા સ્થાનને વિષે રાહુ અગર ચન્દ્રમા ન હોય અને બે પાપગ્રહ રહ્યા હોય તો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

બીજા યોગમાં શની અગર રવી કેન્દ્રસ્થાનમાં હોય અને મંગળ લગ્ન ભુવનમાં હોય તો વીસ વર્ષનું આયુષ્ય જાણવું.

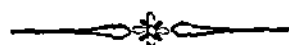
ત્રીજા યોગમાં લગ્ન ભુવનની અંદર ગુરૂ શુક્ર અગર મંગળ અને બીજા પાપગ્રહ પાંચમે રહ્યા હોય તો થોડું આયુષ્ય ભોગવે.

ચોથા યોગમાં સૂર્ય સાથે લગ્નભુવનનો સ્વામી હોય અગર શુભગ્રહ પાપગ્રહ સાથે હોય વા તેના ઉપર પાપગ્રહોની દૃષ્ટિ પડતી હોય તો તે માણસ થોડું આયુષ્ય ભોગવે. ॥ ૨૦ ॥

આ જાતકાલંકાર શાસ્ત્રની અંદર ગ્રહને આધારે રહેલા યોગ પ્રમાણે આવરદાના યોગો આવેલા છે. પરંતુ તે આયુષ્ય સદાચારી પૈસાવાળા અને પુન્ય કરવાળાઓને સારભૂત છે ॥ ૨૧ ॥

આવરદાના યોગોમાં સૂર્યાદિ નવ ગ્રહોનું બળાબળ જોઇ વિચારી ફળ કહેવું; કારણ કે બળવાન ગ્રહો સાથે રહ્યા હોય તો બરાબર ફળ આપે છે; અને જો નિર્બળ ગ્રહ રહ્યા હોય તો બરાબર ફળ આપે તોપણ થોડું આયુષ્ય ભોગવે. ॥ ૨ ॥

શ્રી ગણેશ કવિએ જાતકશાસ્ત્ર જાણનારાઓને માટે "જાતકાલંકાર" ગ્રંથના પાંચમા અધ્યાયની અંદર આયુષ્યના યોગના ૨૨ વૃત વર્ણવેલા છે. જે અમે અત્રે આપેલા છે.



કેટલાંક ઉત્તમ પાચક-સારક ચૂર્ણો.

(લેખક—તંત્રી.)

આપણે હજારો મનુષ્યોને એવી ફરયાદ કરતાં સાંભળીએ છીએ કે, મને રાત્રે બરાબર નિંદ્રા આવતી નથી, સવારમાં ખુલાસેથી દસ્ત થતો નથી અને ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી. દસ્ત સાફ આવવા માટે ને ખોરાક પાચન થવા માટે મેં ઘણી જાતની દેશી વિલાયતી અને યુનાની દવાઓ લીધી પરંતુ તેથી કંઇ પણ ફાયદો જણાયો નથી. હવે તો અમારી દવાઓ ઉપરથી શ્રદ્ધા પણ જતી રહી છે. અનેક જાતની પેટંટ દવાઓ કાઢી લોકો અમારા પૈસા ઠગી લે છે ને દવાનો ગુણ તો જણાતોજ નથી. આ ફરીયાદનો નિકાલ જે ઔષધોથી થતો હોય તો પાચન કરનાર ઉત્તમ ઔષધોનાં ચૂર્ણ અમે નીચે લખીએ છીએ.

(૧) ક્ષુધા લાગવાનો ઉપાય.

પીપર સીંધવ વાયવીડંગ ચીત્ર,
ભરી હેડ મીઠું ને અજમો પવિત્ર. ॥ ૧ ॥
જવખાર ને સુંઠ ને હીંગ લીજે,
મનશીલ ને ગંધક ચૂર્ણ કીજે. ॥ ૨ ॥
ગોળી બોરના જેવડી પ્રાતઃ ખાએ,
ઘણા કાળની તે ક્ષુધા દીપ્ત થાએ. ॥ ૩ ॥
રેવા માસ શેવે વૃકોદર સમોલે,
જેવી અગ્નિમાં આજ્યની આહુતી દે. ॥ ૪ ॥

(૨) દાવાનળ ચૂર્ણ.

ત્રિકુટુ ને બીજ તંતણી તજ ને વાયવીડંગ,
જીરૂ ને અજમોદ એ, ગંધક હેડ લવીંગ. ॥ ૧ ॥
ગંધક હેડ લવીંગ, બીડ લવણુ રસ કીજે,
ધાંણા નાગરવેલ, પત્ર ગુટીકા ખલી દીજે. ॥ ૨ ॥
રેવા અજીર્ણ અનેક, ઉદરના રોગ હરીને,
હોય વૃકોદર હારી, ચૂર્ણ દાવાનળ દીજે. ॥ ૩ ॥

(૩) ત્રિભુવનવિજય પ્રતાપ ચૂર્ણ.

પારો ગંધક પીપર, તજ સીંધવ વછનાગ,
હીંગ લવીંગ વીડંગના, સરખો લે મરી ભાગ. ॥ ૧ ॥
સરખો લે મરી ભાગ, લીંબુ રસ ગુટીકા કરણી,
અજીર્ણ અગ્નિમંદ, ઉદય વ્યાધિ સૌહરણી. ॥ ૨ ॥
રેવા રામ આ બાણુ, રસાયન ગુટિકા ખાએ,
ત્રિભુવનવિજય પ્રતાપ, અવર જઠરાનળ થાએ. ॥ ૩ ॥

(૪) રામરસ ચૂર્ણ

પારો ગંધક ત્રીફળા સુંઠ સાર,
સાજીખાર સેંધવ ને સંચળ પ્રકાર. ॥ ૧ ॥
વછનાગ ચીત્રો પીપર ને મરી દે,
બીડ લવણુ જવખાર સીંધુ લવણુ લે. ॥ ૨ ॥
ખલી ચૂર્ણ સંભાગનું બોર ખાએ,
ગયો અગ્નિ તે પણ પ્રગટ સઘ થાએ ॥ ૩ ॥
રેવા અગ્નિમંદ, જેને દોષ હરવો,
અહરનિશ આરામરસ સુખ ધરવો. ॥ ૪ ॥

નંબર ૧ નું સેવાથી વૃકોદર (ભીમસેન) ના જેવો અગ્નિ પ્રગટ થાય છે. ભીમસેન દરરોજ બહાતેર મણનો ખીચડો ખાતો હતો તેના જેવી ક્ષુધા લાગે. નંબર ૨ ના દાવાનળ ચૂર્ણથી પણ તેવીજ ક્ષુધા લાગે છે. નંબર ૩ ના ત્રિભુવનવિજય ચૂર્ણથી રામના બાણની પેઠે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. તેમજ નંબર ૪ ના રામરસ ચૂર્ણનો પણ તેવોજ ગુણ છે.

ઉપરનાં ચૂર્ણો ને ગુટીકાઓથી જો તમારો એ રોગ નાબુદ ન થાય તો પછી કવી લોલીંબરાજ કહે છે તેમ.

नारायणं भजतरे, जठरेणयुक्त
नारायणं भजतरे पवनेनन् युक्त।
नारायणं भजतरे भवभितिभिता
नारायणात्परत्तरं नहिं किंचिदास्ति ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—હે જઠરના રોગોથી પિડા પામતાં મનુષ્યો, નારાયણ ચૂર્ણનું સેવન કરો. હે વાયુના દર્દથી પિડાતાં મનુષ્યો! નારાયણ તેલનું સેવન કરો. એ બન્ને ઉપાયોથી જો એ રોગ ન મટે તો નારાયણનું ભજન કરો. તે સિવાય બીજો અન્ય ઉપાય નથી.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(અનુસંધાન ગત વર્ષના ડિસેંબરના પૃષ્ઠ ૧૬ થી)

લેખક: તંત્રી.

જે સજ્જન માહાશયોને કુદરતના ઉપચાર ઉપર શ્રદ્ધા નથી, તે દવાથીજ વ્યાધિ નિવારણ થાય છે એમ માનનારા છે તેને માટે ઉપરના લેખમાં બતાવેલા ઉપચારો એક આશીર્વાદરૂપ છે. પરંતુ દેશ ભક્ત એમ. કે. ગાંધી બૅરિસ્ટર કહે છે કે દુનિયામાં અજ્ઞાન વૈદ ડૉકટરોથી અને વકીલ બૅરિસ્ટરોથી પ્રજા વર્ગને જેટલું નુકશાન થાય છે તેટલું નુકશાન બીજા કશાથી થતું નથી. દાખલા તરીકે એક વકીલ કે બૅરિસ્ટર હલકા ગુન્હેગારનો કાયદાની બારીકીથી વારંવાર બચાવ કરી તેને છોડાવે અને ફરી તેવા ગુન્હા ન કરવા તેને યોગ્ય સલાહ ન આપે તો તે ઉત્તરોત્તર મહાન ગુન્હા કરવા લાગે અને છેવટે તેને ફાંસીની કે જન્મ ટીપની સજા થાય. જો આવા ગુન્હેગારને તેના કરેલા ગુન્હા માટે યોગ્ય શાસન મળ્યું હોય અને પછવાડેથી તેને યોગ્ય ઉપદેશ થયો હોય તો ફરી તે તેવા ગુન્હા કરે નહિ. કારણ ગુન્હો કરવાથી સજારૂપી કેવું દુઃખ સહન કરવું પડે છે તેની તેને ખબર પડે, જેથી તે આગળ ગુન્હા કરતો અટકે; પરંતુ તેને ગુન્હાની સજા ન થાય ને વારંવાર તે છુટી જાય તો તેને એવી હીંમત રહે કે આપણે ગમે તેવો ગુન્હો કરીશું તો પણ આપણો વકીલ કે બૅરિસ્ટર આપણને છોડાવી દેશે. તેજ પ્રમાણે કોઈ ગ્રહસ્થને રાત્રે તીખાં તમતમાં અને સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટાન ભોજન મળ્યાં હોય ને તેણે જીહ્વા ઇન્દ્રિના વશ થઇ પેટ તડાતુમ થતાં સુધી ભોજનને ઇનસાફ આપ્યો હોય તો તેને બીજે દિવસે સવારે વિશુચિકા (મુળછી) ઝાડો, પેટ ચડવું કે ચુંક આવવી એવો વ્યાધિ થયા વિના રહે નહિ. આવો મનુષ્ય જ્યારે અજ્ઞાન વૈદ્ય કે ડૉકટરના પાસે જાય છે ત્યારે તે તેને "નારાયણાસ્ત્ર કે રામબાણ" જેવી દવાઓ આપે છે. શાસ્ત્રમાં નારાયણાસ્ત્રને માટે એવું વર્ણન કરેલું છે કે જો મંત્ર ભણી નારાયણાસ્ત્ર મુકવામાં આવે તો એ બાણનું તેજ સાક્ષાત સૂર્યના જેવું જાજવલ્યમાન હોય છે અને જે શત્રુઓ ઉપર મુકવામાં આવ્યું હોય તે શત્રુઓ જો તે બાણને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરી શર્ણે ન થાય તો બાણ તેમનું શિર છેદી નાંખે. તેમજ રામબાણ પણ એવું હોય છે કે જે માણસ ઉપર તેવું બાણ મુકવામાં આવે તે માણસનો પ્રાણ લીધા વિના તે પાછું ફરેજ નહિ. તે પ્રમાણે આવા અજીર્ણ રોગીને પણ વૈદરાજ કે ડૉકટર દવા આપે છે, અને તે દવાઓ એટલી બધી ઉગ્ર હોય છે કે તેણે ખાધેલું હોય છે તેને ભસ્મ કરી નાંખે છે અને અત્યંત ક્ષુધા લગાડે છે, તેથી દર્દી ડૉકટર કે વૈદ્યનાં અત્યંત વખાણ કરે છે; અને કહે છે કે આપની દવા તો રામબાણ છે, આપ તો સાક્ષાત ધન્વન્તરિ જેવા છો. વૈદરાજ કે ડૉકટર તેથી અત્યંત પ્રસન્ન થાય છે અને કહે છે કે અમારી દવા લેજો ને "અમારી દવાઓ એવી તો બળવાન છે કે પત્થરા ખાઈ જશો તોપણ પચી જશે. તમે બેચાર માસ અમારી દવાનું સેવન

કરો. પછી જુવો કે તમે કેટલો બધો ખોરાક ખાવ છો? શરીરના પોષણનો આધાર ખોરાક ઉપર છે તેથી ખોરાક વધારે ખવાય તેમ શરીર વધારે બળવાન થશે અને શરીર ખુબ પુષ્ટ થશે." આ પ્રમાણે કહેવાથી અજ્ઞાન મનુષ્યો અત્યંત ઝેરી દવાઓ હમેશાં લીધા કરે છે. દવાના બળથી હોજરી અને પાચક રસો ઉતેજીત થાય છે અને હદબહાર પાચક રસો પચેંદ્રિયોમાંથી હમેશ ઝર્યા કરે છે જેથી પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનારી ઇંદ્રિયોનો ખજાનો ખુટી જાય છે અને તે અવયવો નબળા પડી જાય છે ને પરિણામે તેવાં ઔષધો લીધા છતાં પણ પછી પાચન થતું નથી. આવાં ઔષધો લેનારને ખબર હોતી નથી કે ખોરાકનું પાચન દવાઓ કરતી નથી. પરંતુ પાચક રસોજ કરે છે. જો વિદ્વાન અને સમજુ વૈદ્ય ડોકટર હોય છે તો તેવા મનુષ્યને પાચક ઔષધ આપી કહે છે કે આ પ્રમાણે હદ ઉપરાંત ખોરાક લેશો તો તમને ઘણું નુકશાન થશે અને પરિણામે જીંદગી જોખમમાં આવી પડશે. બીજો દાખલો લઇએ. એક વ્યભિચારી મનુષ્ય કોઈ રોગી સ્ત્રી સાથે વ્યભિચાર કરે તેના પરિણામે તેને પ્રમેહ કે ચાંદી જેવો ભયંકર મહા રોગ થાય. આવા વ્યાધથી રોગીના શરીરનું તમામ રક્ત વિષમય થઇ જાય છે અને તેવું થયાની સૂચના પ્રમેહ કે ચાંદી દ્વારાએ આપણને મળે છે. એટલે ચાંદી કે પ્રમેહ એ કંઈ ખાસ રોગ નથી, પણ રોગનાં ચિહ્ન છે. રોગનું બીજ તો આપણા રક્તમાંજ દાખલ થએલું હોય છે. આવા પ્રમેહ કે ચાંદીને મટાડવા માટે આપણે ઉગ્ર દવાઓ આપી તેનાં ચિન્હોને દબાવી દઇએ છીએ. દાખલા તરીકે, ચાંદીને મટાડવા વૈદ્ય કે ડોકટરો રસકપુર કે હીંગળોક જેવી ઝેરી દવાઓ અંતરોપચાર કે બાહ્યોપચારમાં વાપરે છે અથવા પારાની કે હીંગળોકની ધુણી આપે છે, જેથી એવાં ખનીજ દ્રવ્યોનાં બારીક પરમાણુઓ વરાળ દ્વારાએ આપણા શરીરનાં રંધ્રો દ્વારા રક્તમાં દાખલ થાય છે અને થોડા વખતમાં તે ચાંદી સુકાઈ જઇ રોગનાં ચિન્હો અદ્રશ્ય થાય છે, પરંતુ એ મહા રોગજનક બીજ તો ગુપ્ત રૂપે રક્તમાં રહેલાંજ હોય છે. છતાં દર્દી અજ્ઞાનતાથી અત્યંત ખુશી થાય છે અને ફરી પોતે વિષય સુખમાં લીપ્ત થાય છે. પરંતુ ટુંક વખતમાંજ તેના ક્ષણીક સુખનો નાશ થાય છે અને દર્દી વિસ્ફોટક અને મુત્રકૃચ્છ, તાલુવામાં અથવા ગળામાં પડ જીભ ઉપર, શરીરના ગમે તે ભાગ ઉપર અથવા ઇંદ્રિ ઉપર થઈ તે જગાએ મહા વેદના યુક્ત છિદ્રો (કેન્સરો) થાય છે અને અત્યંત "બ્લડ પોઇઝન" થવાથી પરિણામે દરદીની જીંદગીનો અંત આવે છે. આવા દરદીને જો તેના ગુન્હાનું ફળ ભોગવવા દીધું હોય તો કુદરત પોતેજ એવા વિષમય પદાર્થને બહાર કાઢી નાંખી તેને આપો-આપ આરામ કરત અથવા આવા વ્યાધિતે જડ મૂળથી દુર કરવા જે ઉપાયો વૈદ્ય ડોકટરોએ લેવા જોઇએ તે લઇ પછી દરદીને યોગ્ય સલાહ આપી હોય કે હવે તમે વ્યભિચારના છંદમાં પડશો તો તમારા જીવની હાનિ થશે માટે તમારે એક પત્નિવ્રતથી રહેવું જોઇએ. પરંતુ સ્વાર્થના અંતે અને દરદી ફરી વ્યાધિ ગ્રસ્ત થાય તો આપણો રોજગાર ચાલે તે હેતુથી અજ્ઞાન વૈદ કે ડોકટરો સ્વાર્થને વશ થઇ દરદીને યોગ્ય સલાહ આપતા નથી, ને દરદી રામબાણ દવાઓ ઉપર ભરોસો રાખી વારંવાર કુદરતના નિયમનો ભંગ કરી ગુન્હા કરે જાય છે. જે પરિણામે શરીરનું જીવન બળ (વાયટેલીટી) ગુમાવી દેઇ આખરે મરણને શરણ થાય છે.

આપણે આપણું જીવન હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાઇને ગુમાવીએ છીએ. સંખ્યાબંધ રોગો હદ ઉપરાંત ખાનપાનને લીધે થાય છે. એક વિદ્વાન ડોકટર કહે છે કે "We should not live to eat but eat to live" આપણે ખાવા માટે જીવતા નથી, પણ જીવવા માટે ખાઇએ છીએ. સાંપ્રતકાળમાં તો પ્રજા વર્ગનો મોટો ભાગ જીવવા માટે ખાઇએ છીએ એમ માનતો નથી, પરંતુ ખાવા માટે જીવીએ છીએ એમજ માને છે. તેઓ એવું માને છે કે ભાતભાતનાં શાક, તરકારી, મરીમશાલા તીખા, ખાટા, ખારા અને તમતમા પદાર્થો અનેક જાતનાં પકવાનો કે જે આપણી જીવ્હાને ખુશ કરે છે તેવા પદાર્થો નિરંતર મળવામાં જે આનંદ છે તે છોડીને કૃત્રિમ

સ્વાદ રહીત પદાર્થ શા માટે ભક્ષણ કરવા? જો તેવા પદાર્થજ ખાવાના હોત તો વિદ્વાન કવિ પોતાની કવિતામાં નીચે પ્રમાણે શું કરવા કહેત?

"બાસુદીને બને શીખંડ, ઠરે પેટમાં ઉપજે ઠંડ"
ભોજન આજ જમ્યા જે અમો, તેનું વર્ણન સુણજો તમો;
કમોદનો કીધો તો ભાત, દાળ તણી હતી સુંદર જાત.
દહીં ભાગીને કીધી કઢી, માંહે નાંખીતી સુંદર વડી;
ભાતભાતનાં તળીયાં શાક, બાસુદી પુરી દુધપાક.
પુરણપોળી લાડુ સાર, વડાં કચોરી ને કંસાર;
ભજીયાં ને ભાજી તે ભલી, સુંદર શીરો ને રોટલી.
પાંચે પકવાનો કહેવાય, જમતાં જમતાં અતિ સુખ થાય;
વડાં પાપડ ને શેવો સાર, તળ્યા ચણાનો સ્વાદ અપાર.

વળી,

રૂપાળી પોળી પોળીઓ, ઘણા ઘીમાં ઝબોળીયો;
ઘી ખાંડ દુધ પાકમાં, સવાદ ખુબ શાકમાં.
ચઢાવી રાઇ સઇ તે, નથી કશી નવાઈ તે;
વળી ચણા વઘારિયા, મરી મીઠે સુધારીયા.
અથાણુ એકએકથી, વખાણીએ વિવેકથી;
વડાં વડી સુંવાળીયો, રચી પૂરી રસાળીયો.

* * * * * *

જમો જલેબી લાડવા, પીઓ કઢી પચાડવા.

એટલે ભાતભાતનાં ભોજન જમીને આનંદ લીધો તેજ સાથે આવવાનો છે. આવા વિચારથી ભાતના ભાતના કૃત્રિમ સ્વાદવાળાં ભોજન કે અસ્વાભાવિક સ્વાદને લીધે પેટ તણાતા સુધી જમાય છે તેવાં જમણુ જમવાની ટેવ પડી ગયાથી અત્યાહાર કરી સેંકડો રોગોના ભોગ થઈ આખરે મરણને શરણ થાય છે. Most men dig their graves with their teeth because they do not chew their food. ઘણા માણસો પોતાની ઘોર પોતાના દાંતથી ખોદે છે, કારણ તે ખોરાકને બરાબર ચાવતા નથી." અર્થાત ખોરાકનો દુરૂપયોગજ કરે છે. પુસ્તકમાં લખેલી વાતો કરતાં અનુભવયુક્ત બાબતો વાંચકવર્ગ આગળ મુકવાથી તે વધારે ઉપયોગી થશે એમ ધારી તંત્રીએ આ લેખમાં તે દાખલ કરેલી છે. એમ કરવાથી કદાચિત આત્મસ્તુતિ કે નિંદા થતી હોય તો વાંચકવર્ગ દરગુજર કરશે. હું જ્યારે નડીયાદ વિદ્યાભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે સ્કુલમાંથી ઉઠયા પછી અમે બધા મિત્રો તળાવમાં તરવા પડતા હતા અને સ્નાન કરી રહ્યા પછી અમે બધા નડીયાદથી કપડવણજની કાચી સડકે દરરોજ લગભગ ત્રણ માઇલ દુર જઇ પાછા આવતા, અને તે પછી અજવાળી રાત્રિમાં નડીયાદ સ્ટેશન પાસે ને વખતે ખુલ્લી અને રેતાળ જમીનમાં કુદવા, દોડવા વગેરેની અનેક જાતની રમતો રમી અમે લગભગ સાડા આઠ કે નવ વાગતાં અમારા મુકામે આવતા હતા. તે વખતે અમને એટલી ક્ષુધા લાગતી હતી કે ભોજન ક્યારે મળે? તે વખતે અમને ટાઢો ભાત અને દાળ કિંવા રોટલો કે રોટલી જે જમવાને મળતું તે જમણુ અમને કેટલું બધું મીષ્ટ લાગતું તે કહી બતાવવાને સાધન નથી. અને હજુ પણ તે વખતના અન્નની મીષ્ટતા વારંવાર યાદ આવ્યા કરે છે. તે પછી લગભગ સોળ વર્ષની ઉમરે હું નોકર થયો હતો. મને પાકું યાદ છે કે મારી યુવાવસ્થામાં પંદર વીશ ગાઉ સુધી ચાલીને જવું તો મને રમત જેવું લાગતું હતું. એક વખતે હું

કડીથી અમદાવાદ આવેલો અને સ્ટેશનપર આવ્યા પછી નડીયાદ તરફ જવાની ગાડી ઉપડી ગઇ હતી ને બીજી ગાડી જતી નહોતી. હું અમદાવાદથી લગભગ આઠ વાગતાં ઉભી સડકે ચાલી નીકળ્યો તે નડીયાદ ત્રણ વાગતાં પહોંચ્યો હતો. એક પ્રસંગે મેં એક દિવસે પચીસ ગાઉની મુસાફરી પણ કરી હતી. આ પ્રમાણે ચાલવા વગેરેની કસરતથી શરીરમાં બળ અને ખોરાકનું પાચન સારૂં થતું હતું, પરંતુ પગારમાં અને આમદાનીમાં જેમ વધારો થવા લાગ્યો તેમ ચાલવામાં કે કસરત કરવામાં મને પણ શરમ આવવા લાગી, ને પરગામ ચાલતા જતાં લોકો મળતા તે પણ પુછતા કે તમને પૈસાનો લોભ વધારે લાગ્યો છે માટે ચાલીને જાવ છો. મ્હારા ટુંક પગારની નોકરીમાં અમે તળાવે ન્હાવા જતા ને ધોતીયાં પણ ધોઇ લાવતા હતા. તેથી તળાવમાં લાંબા પલ્લા સુધી તરવાનો પ્રસંગ મળતો તેથી છાતી, ફેફસાં અને હાથ પગના અવયવોને સારી કસરત મળતી; તે પણ લોકોની પુછાપુછને લીધે તળાવમાં તરવાનું પણ બંધ થયું. જ્યારે આ પ્રમાણે કસરતરહિત શરીર થવા માંડયું તેમ ખોરાકની મીષ્ટતા પણ કમી થવા લાગી. પૂર્વે જે મીષ્ટતા સાદા ખોરાકમાં લાગતી તે મીષ્ટતા લાવવા માટે ભાતભાતનાં શાક કે ભોજનો પણ નિષ્ફળ નીવડયાં. હું આગલા સંગ્રહણીના લેખમાં લખી ગયો છું તે પ્રમાણે સાધારણ રીતે દરરોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે ફરવા જવું પડતું ત્યારે મારી એમ માન્યતા હતી કે અમારા મોસાળ પક્ષમાં આતસાર જેવો રોગ પેઢી જાત ઉતરેલો છે તે અમારામાં પણ ઉતર્યો છે. જો કે તે વખતે અન્નમાં જોઇએ તેટલી રૂચિ લાગતી નહોતી તો પણ સવારમાં કાચુકોર, બપોરે રાંધેલું અને રાત્રે પણ રાંધેલું અન્ન જમવા ઉપરાંત ત્રીજે પહોરે પણ ખાવાની ટેવ પડી હતી. અને પ્રમાણ બહાર ખોરાક હોજરીમાં જતો હતો તેથી એ કરતાં વધારે વખત ઝાડે ફરવા જવું પડે એ સ્વાભાવિક હતું. વધારે ખોરાક લેવાથી રાત્રિએ ગાઢ નિંદ્રા આવતી નહોતી જેથી નિંદ્રામાં અનેક જાતનાં સ્વપ્ન આવતાં હતાં. જ્યારથી મેં બીજી વાર રાંધેલો ખોરાક જમવાનું છોડી દીધું અને "અનકુકડ ફુડ" તથા ફળોનો આહાર કરવા માંડયો છે, ત્યારથી બે વાર કરતાં વધારે વખત ભાગ્યેજ ઝાડે ફરવા જવું પડે છે. તેમજ રાત્રિએ ગાઢ નિંદ્રા પણ આવે છે. પણ કેટલીક વખતે મ્હારે નીકટનાં સગાં સ્નેહીને ત્યાં મીષ્ટ ભોજન જમવાનો પ્રસંગ આવે છે તે વખતે મિતાહારના નિયમનો ભંગ થાય છે, ત્યારે મને શરીરમાં આળસ અને નિંદ્રા આવ્યા સરખુ લાગે છે. રાત્રિએ બરાબર નિંદ્રા ન આવતાં સ્વપ્નો આવે છે અને મનની અવસ્થતા થાય છે. તે વખતે મને વિચાર આવે છે કે આપણે વગર જરૂરે વધારે ખોરાક લઈ આપણી તંદુરસ્તીને નુકશાન કરીએ છીએ. માટે આયંદે તે પ્રમાણે ન કરવું, પરંતુ ફરી કોઈ મિત્રને ત્યાં જમવા જવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે તેમના આગ્રહને લીધે અને જીંહ્વા ઇન્દ્રિને ખુશ કરવા ખાતર પાછું વધારે જમવાનો પ્રસંગ આવે છે, ને ફરી પણ પસ્તાવો થાય છે. પરંતુ થોડું જમીને આનંદ ભોગવવો એવું ઘણાજ થોડા માણસો માને છે, અને કદાપિ પુસ્તકોમાં તેવું વાંચ્યું હોય છે તો પણ તે અમલમાં મુકવું તો હજારગણું કઠીન તેમને લાગે છે. **ગ્લેડસ્ટન** દરેક ગ્રાસને બેતાળીશ વખત ચાવીને ગળે ઉતારતો તેથી તેણે સૌંદર્ય અને બળ સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવ્યું હતું એવું હજારો માણસોએ વાંચ્યું હશે, અને તે વાંચનારામાં સંખ્યાબંધ માણસો તો સુધારામાં અને જ્ઞાનમાં આગળ વધેલા હશે તોપણ તેમાંના કેટલા થોડા માણસો **ગ્લેડસ્ટન** પ્રમાણે ખોરાકને ચાવીને ખાય છે તે વિચાર અંતે જણાયા વિના રહેશે નહિ. એજ પ્રમાણે કૃત્રિમ સ્વાદોથી તૈયાર કરેલાં ભોજનોના થાળ ઉપર જમવા બેઠા પછી આપણું પુસ્તકોમાં વાંચેલું જ્ઞાન તે વખતે પુસ્તકમાંજ ભરાઇ જાય છે, અને આપણે થાળમાં આવેલા ભોજનને વ્યાજબી ન્યાય આપીએ છીએ. મતલબ કે તેનો તિરસ્કાર કરી તેને થાળમાં પડયું ન રહેવા દેતાં આપણે તેને યોગ્ય સત્કાર આપવા આપણી જીંહ્વા ઇન્દ્રિનો મેળાપ કરાવી આપીએ છીએ, અને રોગોના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. હું એક વખત શીનોર ગયો

હતો તે વખતે મ્હારા એક નાગર મિત્રને ત્યાં ઘસેાટનું જમણુ હતું. તે વખત શીયાળાનો હતો. ઘસેાટમાં એટલું બધું ઘી નાખ્યું હતું કે ઘસેાટનાં ચકતાં ઉપર બે આંગળ ઘી ઠર્યું હતું. તે જોઈ મેં તેમને પુછ્યું કે તમને આ ઘસેાટ કેમ પચે છે? તેમણે મને એક કાવ્ય કહેલું તે હજી સુધી પણ મને યાદ છે.

આજે મારે આનંદ આત્મા, કાલે હારે જવું છે ન્યાતમાં;
પરમ દહાડે રતન બીજડી, ચોથે દહાડે ખાવી છે ખીચડી.

મતલબકે નાતમાં જમવા જવાનું હોય તેનો અમને એટલો બધો આનંદ થાય છે કે અમો પહેલે દિવસે ન જમતાં ભૂખ્યા રહીએ છીએ, બીજે દીવસે નાતમાં પેટ તડાતુમ થતાં સુધી જમીએ છીએ, ત્રીજે દીવસે રતન બીજડી એટલે લાંઘીજ ખેંચીએ છીએ અને ચોથે દીવસે અમે ખીચડી કરી ખાઇએ છીએ. એટલે અમને કેમ પચી ન જાય. ઘણા માણસો જેને મેં જમતાં જોયા છે કે જેઓ લાડુ શીરો કે એવીજ કેટલીક ચીજોને ચાવવા માટે દાઢો કે દાંતને તસ્દી ન આપતાં પરભારે ગળેજ ઉતારવા માંડે છે અને હદ ઉપરાંતનો ખોરાક ખાય છે. કેટલાક ચોબા અને બ્રાહ્મણો એક મણમાં ત્રણ કે ચારજ જણા જમે છે. આટલો હદ બહારનો ખાધેલો ખોરાક વગર પચે મળદ્વારાએ બહાર નીકળે છે અને તેઓ જીંદગીને ઓછી કરે છે. સેન્ડો કે રામમૂર્તિ જેવા પહેલવાનોનો ખોરાક આખા દિવસમાં બશેર કરતાં ભાગ્યેજ વધારે હોય છે. એટલે ખરૂ બળ વધારે ખોરાક ખાવાથી મળતું નથી. પણ કસરતથીજ મળે છે. આપણું શરીર પચીસ વર્ષની વય સુધી ડેવેલપ થાય છે (વૃદ્ધિ પામે છે) તે વખતે આપણા નીરોગી શરીરનું જે વજન હોય તેજ ખરૂ વજન છે. એમ છતાં આપણે અયોગ્ય અને અમિતાહારપણાથી અને શારીરિક કસરત સિવાય આપણા શરીરમાં નિરૂપયોગી મળ વધારતા જઇએ છીએ. યુવાવસ્થામાં આપણે જેટલો ખોરાક ખાઇએ છીએ તેના કરતાં ઉત્તર વયમાં ખોરાકનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું હોય છે, છતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં આપણા શરીરનું વજન વધતુંજ જાય છે. પેટ અને બીજા અવયવો વૃદ્ધિ પામતા જાય છે, શરીર ઉપર મેદના લોચા જણાય છે, અને કરોચલીઓ પડતી જાય છે. આ પ્રમાણે શરીર મળપૂર્ણ થવાથી શરીરમાં આળસ અશક્તિ અને બુદ્ધિની મંદતા થતી જાય છે, મુખાકૃતિ બદલાઇ જાય છે, નેત્રનું તેજ ઓછું થાય છે, તેથીજ આપણા લોકોમાં કહેવત થઇ પડી છે કે "આવી સાઠી ને બુદ્ધિ નાઠી." પરંતુ આ પરિણામ આપણા અયોગ્ય વર્તનનુંજ છે. ખરી રીતે વિચાર કરતાં જણાય છે કે આપણે લગભગ સાઠ વર્ષ જેટલી મુદત સુધી જે અનુભવ મેળવ્યો હોય છે તેથી આપણું મગજ અને જ્ઞાન વૃદ્ધિ પામેલું હોય છે એટલે ઉત્તરોત્તર વધારો થવો જોઇએ તેને બદલે ઘટાડો થાય છે એજ આપણું અયોગ્ય વર્તન છે. યુરોપ અમેરિકાદિ દેશોમાં સાઠ વર્ષની વય પછી પણ મગજની શક્તિ અને જ્ઞાનમાં વધારો થયાના અનેક દાખલાઓ મળી આવે છે એટલે આ કહેવત ખોટી પડે છે. મારા શરીરનું વજન ઉત્તરોત્તર ન વધે તેને માટે હું યોગ્ય આહાર અને કસરત કરૂં છું, તેમજ નકામું જીવનબળનું ખર્ચ થવા દેતો નથી. મારી સાઠ વર્ષની વય થવા આવી છતાં પણ હું યુવાવસ્થામાં જેટલું કામ કરતો હતો તેના કરતાં પણ વધારે કાર્ય કરૂં છું છતાં મને થાક લાગતો નથી. મારી સ્મરણશક્તિમાં કંઇ પણ કમીપણું થએલું મને જણાતું નથી અને રાત્રિએ શાન્ત નિંદ્રા આવે છે. ખોરાક પણ પાચન થાય છે., શરીર ઉપર કરચોલી પડેલી નથી. એટલે ખરો આનંદ અને સુખ તો યોગ્ય ખાનપાન, મિતાહાર અને કસરતમાંજ રહેલું છે એમ મને અનુભવયુક્ત જણાયું છે. વધારે આહાર લેવાથી કિંવા શરીરે જાડા થવાથી કે કસરત વગરનું જીવન ગાળવાથી ખરા આનંદ અને સુખનો લાવો મળવો એ અત્યંત દુર્ઘટ છે. (અપૂર્ણ)

જાણવા જોગ.

(લેખક—તંત્રી.)

દિન પ્રતિદિન વિદ્યાકળાનો વધારો થતો જાય છે, શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે "બે બે લોચન (નેત્ર) સર્વેને હોય છે. વિદ્વાનને તો ત્રણ લોચન હોય છે. અને જ્ઞાનીઓને હજારો લોચન હોય છે." આપણું જીવન કુપ મંડુક (કુવાના દેડકા) જેવું છે. એટલે કુવાનો દેડકો જાણે છે કે આખું વિશ્વ કુવામાંજ સમાયલું છે. આપણે ભાગ્યેજ હિંદુસ્તાન બહાર મુસાફરી માટે જઇએ છીએ. યૂરોપ અમેરિકાદિ ખંડ આપણાથી કેટલા બધા દૂર આવેલા છે. તે હવે આપણે પુસ્તકો અને ભૂગોળ તથા નકશા દ્વારા જાણતા થયા છીએ. હજુ સુધી સંખ્યાબંધ માણસોની એવી સમજ છે કે પૃથ્વિ ગોળ ન હતાં સપાટ છે. એટલે સૂર્ય ઉગે છે ત્યારે આખી પૃથ્વીમાં પ્રાતઃકાળ થાય છે અને આથમે છે તે વખત રાત્રિ થાય છે. પરંતુ તે સમજ ભૂલભરેલી છે. પ્રથમ આપણા ઇલાકામાં મુંબઈ ટાઇમ હતો તે પછી હિંદુસ્તાનના સઘળા ભાગમાં રેલવે ઉપર મદ્રાસ ટાઇમ દાખલ થયો ને કચેરીઓ વગેરેમાં પણ તે ટાઇમ દાખલ કરવામાં આવ્યો. હાલમાં સરકારે મદ્રાસ ટાઇમ બદલી સ્ટૅન્ડર્ડ ટાઇમ દાખલ કરેલો છે. તેથી કેળવાયેલા વર્ગના જાણવામાં આવ્યું છે કે પૃથ્વીમાં સઘળે સ્થળે સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત એકજ વખતે થતો નથી. કીયા સ્થળે ક્યારે થાય છે અને દરેક સ્થળો વચ્ચે વખતનો કેટલો અંતર હોય છે. તે સર્વેના જાણવામાં આવે તો તારના સંદેશા વગેરે વ્યહવારમાં વધારે ઉપયોગી થાય એમ જાણી અમો એ સંબંધી નીચે યાદી આપેલી છે.

વખતનો અંતર બરાબર સમજાવવા માટે લંડન શહેરને પ્રથમ ગણી તે શહેરમાં જ્યારે બપોરના બરાબર બાર વાગેલા હોય છે તેજ વખતે દુનિયાના કીયા ભાગમાં કેટલા વાગેલા હોય છે, તે નીચેના આંકડાથી જણાશેઃ—

પી. એમ. (બપોર પછી)		ક. મી.			ક. મી.
			એડન	,,	૧૫—૦
લંડન શહેર	,,	૧૨—૦	બાંમ્બે	,,	૧૬-૫૨
પેરીસ.	,,	૧૨-૧૦	મદ્રાસ	,,	૧૭-૨૨
બ્રુસેલ્સ.	,,	૧૨-૧૮	કલકત્તા	,,	૧૭-૫૪
એમસ્ટર્ડમ.	,,	૧૨-૨૦	રંગુન	,,	૧૮-૨૪
બર્ને.	,,	૧૨-૩૦	શીંગાપોર	,,	૧૮-૫૬
ક્રીશ્ચાનિયા	,,	૧૨-૪૪	પેકીન	,,	૧૯-૪૧
રોમ.	,,	૧૨-૫૦	સાંગહાઇ	,,	૨૦—૭
કોપન હેગન	,,	૧૨-૫૦	ટોકીયો	,,	૨૧-૨૦
બરલીન	,,	૧૨-૫૪	મેલબોર્ન	,,	૨૧-૪૦
વિએના	,,	૧૩—૬	શીડની	,,	૨૨—૭
સ્ટોકહોમ	,,	૧૩-૧૨	બ્રીસબેન	,,	૨૨-૧૨
કેપટાઉન	,,	૧૩-૧૪	ઓકલેન્ડ	,,	૨૩-૪૦
એથન્સ	,,	૧૩-૩૪	એ. એમ. (રાત્રિના બાર વાગ્યા પછી.)		
કાન્સ્ટેન્ટીનોપલ	,,	૧૫-૫૬	હોનોલુલુ	,,	૧—૨૯
સેન્ટપિટસબર્ગ	,,	૧૪—૧	ટાહીટી	,,	૨—૦
કેરો	,,	૧૪—૪	સેનફ્રાન્સીસકો	,,	૩-૪૯
મોઝેમ્બીક	,,	૧૪-૪૧	વીનીફેગ	,,	૫-૩૧

ચીકાગો	,,	૬—૮	રાયોડીજાનીરો	,,	૯—૮
વોશીંગટન	,,	૬–૫૨	લીસબન	,,	૧૧-૨૪
ઓટાવા	,,	૭—૦	ફેજ	,,	૧૧-૨૯
ન્યુયોર્ક	,,	૭—૪	ડબ્લીન	,,	૧૧-૩૫
બ્યુયનોસ આયરસ	,,	૮—૬	યાડ્રીડ	,,	૧૧-૪૬
જોર્જ ટાઉન	,,	૮—૯			
માન્ટે વીડીયો	,,	૮-૧૬	એડીનબરો	,,	૧૧-૪૯

જ્યારે નોર્વેના ક્રિશ્ચાનીયા શહેરમાં મધ્યાન્હકાળ હોય છે તે વખતે સાયબીરીયાના ઈશાન કોણમાં એલાસકા નજીકમાં મધ્ય રાત્રિ હોય છે.

જ્યારે રશીયાની દક્ષિણે કાન્સ્ટંટીનોપલ પાસે દિવસના ત્રણ વાગ્યા હોય છે ત્યારે ઉત્તર અમેરિકાની પશ્ચિમે રાત્રિના ત્રણ વાગ્યા હોય છે.

જ્યારે મલાકા નજીકના પ્રદેશમાં સાંજના છ વાગ્યા હોય છે તે વખતે દક્ષિણ અમેરિકાની પશ્ચિમે ગેલોપેગોસ ટાપુ નજીકના પ્રદેશમાં સવારના ૭ વાગ્યા હોય છે.

વિજળીના કેટલાક ઉપયોગો.

વિદ્યુત (વિજળી) ની મદદથી એનજીનો, રેલવે ટ્રેનો, અને ટ્રામ્વે ચાલે છે. તારના સંદેશા હજારો ગાઉ પહોંચાડાય છે. ધાતુના વાસણો ઉપર ચાંદી કે સોનાનો ગીલ્ટ પણ તેની મદદથી થાય છે. એક દેશની વનસ્પતિ બીજા દેશમાં ઉછેરી શકાય છે. ઘર કામમાં પણ તેનોજ ઉપયોગ થાય છે. વાસણ માંજી સાફ કરવાનું, રસોઇ કરવાનું, કચરો કાઢવાનું, કપડાં ધોવાનું, અને રોશની કરવાનું કામ પણ તેજ કરે છે. લાંબા અંતરે રહી એકમેકની સાથે વાતચીત પણ કરી શકાય છે. એટલેથી વિદ્યુત્ત શક્તિનું બળ અટક્યું નથી. હવે રોગ નિવારણ કરવામાં તેનો ઉપયોગ યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડમાં પૂર જોસમાં ફતેમંદીથી થવા લાગ્યો છે. અને રોગ નિવારણ કરવા માટેનાં અનેક જાતનાં ઓજારો બનવા લાગ્યાં છે. અમદાવાદમાં **"નવજીવનાલય"**માં ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ. જેઓ ઇલેકટ્રીક એનજીનીયર પણ છે તેઓએ વિદ્યુતનાં ભારે કીંમતનાં યંત્રો મંગાવેલાં છે. તે યંત્રોના ઉપયોગથી અનેક જાતના રોગો નિવારણ કરવામાં આવે છે. તેથી તે વાતની વધારે ખાત્રી થાય છે.

સત્ય માસિકના ઓગષ્ટના અંકમાં નીચેનો લેખ છે. **વીજળીનો શરીરના ગાત્રો વૃદ્ધિંગત કરવામાં ઉપયોગ.**

સ્ત્રીના ઉપલા શકમંદ શૃંગાર કરતાં વધારે સંગીન ઉપયોગમાં વીજળીની શોધ કામે આણી શકાઇ છે. સ્વીડનના પાટનગર સ્ટોક હોમ નગરની શાળાઓમાં તે સંબંધી અખતરા કર્યા હતા. શાળાના અમુક ઓરડાની ભીંત તથા છજાની આસપાસ વીજળીક તારો બાંધી લઇને તેમાંથી વીજળીક બળ પસાર કરવામાં આવતું. આથી વિદ્યાર્થીઓને વીજળીક બળનો સંસર્ગ થતો. આ વીજળીવાળા ઓરડામાં ૫૦ છોકરા રાખ્યા હતા, જ્યારે બીજા વીજળીના તાર વગરના ઓરડામાં તેટલીજ ઉમર, કદ અને બુદ્ધિના બીજા ૫૦ છોકરાઓ રાખ્યા હતા. ૭ માસને અંતે તપાસ કરતાં, વીજળીવાળા ઓરડામાંના છોકરા સરેરાસ બે ઈંચ જ્યારે બીજા ઓરડના ફક્ત ૧૧ ઈંચ વધ્યા હતા. તેજ પ્રમાણે વીજળીવાળા ઓરડામાંના છોકરાઓનું વજન પણ વધુ વધ્યું હતું. વીજળી પ્રવિષ્ટ વિદ્યાર્થીઓએ અભ્યાસમાં તીવ્રતા પણ વિશેષ બનાવી હતી; તેમને સરેરાશ ૯૨ ટકા તથા બીજાને ૭૫ ટકાજ માર્ક મળી હતી. વળી વીજળીક છોકરાઓ વધુ ઝડપથી કામ કરતા અને ઓછા થાકતા. વીજળીથી શરીર તથા મન પર સારી અસર થવાનું આ કરતાં વધારે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ અશક્ય છે.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પ્હેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] ઑક્ટોબર, ૧૯૧૨. [અંક ૧૦ મો.

Medical Briefs.

Homœopathy in a Nut-shell.

"[illegible]œopathy consists in the administration," not of infinitesimal do[illegible] is sometimes supposed, but "of a remedy for a disease, which[illegible] to a person in health, is capable of producing similar (not i[illegible]) symptoms to the disease—'Similia Similibus curantur,' like[illegible]es are cured. You are palsied you use strychnine, which pro[illegible]lsy: you are griped—you use colocynth, which gripes; you are si[illegible]use antimony which produces sickness; you have asthma—yo[illegible]cacuanha, which produces asthma; you are relaxed in bowels—you use rhubarb, which relaxes the bowels:—This is the law of likes curing likes. Refute these truths, if you can, by showing a still more efficacious, certain, and agreeable method than mine, refute them not by words, of which we had already too many; but if experience should prove to you, as it has done to me, that my method is the best, make use of it to save your fellow creatures, and give the glory to God."

HAHNEMANN.

The Sex-function.

Ninety per cent. of woman's woes and a large pescentage of such childhood disorders as rickets, spasms, peevishness, hyperkinesis, and digestive-nervous complications are directly traceable to perversive coition. And the nuptial night, that should be the purest and sweetest and most sacred communion period in a human life, is made the hideous instrument of man's lust and woman's wreckage...........Coition should be, not of the night, of weariness and weakness, and darkness, but of the full broad light of the morning; not following a full meal, or mental tension, or physical strain, when the forces of being are summoned elsewhere, but between ten o'clock and noon, after a breakfastless morning passed in reverent preparation. It should be preceded by months of parental culture, with the image of the longed-for child moulding every act and word and thought. It should not occur at once upon marriage, nor until the parents have perfected a conscious sprit-oneness, through passional restraint and the yearning for a God-like child.

DR. BENEDICT LUST, N. D.

Unnecessary Surgical Operations.

The mania for cutting necessary organs (there are no unnecessary organs) out of the human body, has become a menace to the human race. If we go on this way, it will soon be a rarity to find a man or woman past middle age with all the organs of their bodies intact. No operation of this kind can be performed without disastrous after-consequences, for you cannot fool nature. Thus, the removal of the appendix is followed by alternate constipation and diarrhœa. The removal of the ovaries makes certain not only a loss of female charm, but a chronic invalidism, for the woman so foolish to part with them. Even what are known as " Minor operations " are dangerous. In the New York Sun recently a physician issued a warning against the craze for removing the tonsils, necessary organs of the body acting as germ filters at the portals of the throat. He cited a long list of ailments that are due to this mostly unnecessary operation.

While the doctors are demanding further laws to increase their authority, it is about time for the people to rise up and demand laws curbing the power of physicians to poison and butcher the people under the guise of " Medical Science. "

Why Serums are boosted.

Last year Parke, Davis and Co,, did 62000000 dollars of business. Now you know no concern could possibly do this much business in drugs in a year, but it sheds a bright light on how much business is now done in animal serums. All big drug manufacturers are preparing those abominations, which means that thousands of defenceless animals are slowly tortured to death so that the medical fraternity may make money and the people may be poisoned.

What is Hydrophobia?

"The victim of the nervous condition ludicrously called hydrophobia (હડકવા), who is supposed to be suffering from the effects of a morbific virus which had been inoculated into the victim's blood by the teeth of a dog, is in reality suffering from a psychosis or mental perturbation induced by unreasoning fear on the part of the deluded sufferer."

Dr. J. H. Tilden, M. D.
in the "Stuffed Club."

કોલેરા.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

કોલેરાનો રોગ હાલમાં ગામેગામ કેર વર્તાવી રહ્યો છે. આ રોગથી નિપજતાં મરણોમાં જુવાન માણસોની સંખ્યા વધારે હોય છે. આ રોગથી જેને લોકો તન્દુરસ્ત અને બળવાન માને છે તેવા માણસો તો રોગના ભોગ જલદી થઈ પડે છે. આ રોગની ઉત્પત્તિ સંબંધી વિદ્વાનોના જુદા જુદા મત છે પરંતુ તેમાંનો કીયો ખરો છે તે વાંચકવર્ગે વિચારમાં લેવાનું છે.

એલોપથીક ગ્રંથો પ્રમાણે કોલેરા એક ફેલાતો રોગ છે અને તે માણસને ઘણો જલદી ખરાબ કરે છે. એક તન્દુરસ્ત, જોરાવર અને દેખીતો ઘણા વર્ષ સુધી જીવે તેવો માણસ (ડા. કુન્હેની ફેસીયલ ડાયગ્નોસીસ પ્રમાણે જેને લોકો તન્દુરસ્ત અને ઘણા વર્ષ સુધી જીવે તેવો જોરાવર માને છે તે ખરી રીતે તેવો હોતો નથી. કારણ વિજાતીય દ્રવ્યથી જેનું શરીર પૂરેપૂરૂં ભરાઈ ગયું છતાં બહારના દેખાવથી તેવો દેખાય છે તે ખરો તન્દુરસ્ત નથી) થોડીક મીનીટમાં એ રોગથી કરમાઈ ચીંથરા જેવો થઇ જાય છે, તેનું આખું શરીર ઠંડુંગાર જેવું થઇ જાય છે, ચહેરો અને હાથ પગ કાળા અથવાં જાંબુડા રંગના થઈ જાય છે, અને થોડા વખતમાં આજારી ઝાડા અને ઉલટીથી મરણ પામે છે. ઝાડો અને ઉલટી આ રોગની મુખ્ય નિશાનીઓ છે.

નિશાનીઓ—ઘણું કરી આજારી રાતના ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠે અને તેને ઝાડાની હાજત થાય; પહેલાં ઝાડો બદહજમીના જેવો આવે પણ થોડા વખતમાં પાતળો થવા માંડે, જીવ કચવાય અને ઉલટી થવા લાગે. પછી ઝાડાનો રંગ સફેદ "કાંજીના પાણી" જેવો થાય, હાથ પગમાં ગોટલા

ચડવા લાગે, અંગ ઠંડું થાય, ઉંઘ આવે નહિ, આજારી ઘણો બેચેન રહે, આંખમાં ખાડા પડે, ચહેરો સોસાઇ જાય, નાડી ધીમી થવા માંડે, તરસ ઘણી લાગે, અવાજ બેશી જાય, આજારી સુસ્ત થાય અને શ્વાસ ચાલે. કોલેરાના સર્વ દરદીઓને ઉપર બતાવેલી બધી નિશાનીઓ સાથે થતી નથી. પણ નીચે બતાવેલા ત્રણ દરજ્જામાંની એકાદ રીતથી એ દરદ શરૂ થાય છે.

૧. જો આજારી ખરેખરો મજબુત બાંધાનો, તન્દુરસ્ત ને જોરાવર હોય તો તેને ઝાડો ને ઉલટી સાથેજ થાય અને પાતળો કાંજીના રંગ જેવો સફેદ ઝાડો થવા લાગે પણ એ નિશાની સાથે આજારીની તબીયતમાં ઘણો ફેરફાર થાય નહિ; એટલે તેની નાડી ઘણી ધીમી થાય નહિ, પણ પહેલાં કરતાં થોડી ધીમી ચાલે, પાણીની તરસ લાગે, ચહેરો ઘણો કરમાય નહિ, ગોટલા ચઢે નહિ, અને ઉપર કહેલી બીજી ખરાબ નિશાનીઓ થાય નહિ.

૨. જો આજારી અસલથી થોડા નબળા બાંધાનો હોય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઝાડો ને ઉલટી થવા લાગે, કાંજીના રંગ જેવો સફેદ ઝાડો થાય પછી નાડી ધીમી પડવા લાગે, હાથ પગ માં ગોટલા ચઢે, પેટમાં બહુ દુખવા લાગે, અને ચહેરો થોડો કરમાઈ જાય. જો આ દર્દનું જોર વધે તો નાડી ઘણી ધીમી પડી જાય પણ અદ્રષ્ય થાય નહિ, તથા અવાજ બેશી જાય. આવી સ્થિતિએ પહોંચેલામાંથી લગભગ અરધા દરદી બચે છે.

૩. જો આજારી મુળથીજ ઘણા નબળા બાંધાનો હોય અને દર્દનું જોર ઘણું હોય તો ઝાડો ઉલટી થવા લાગ્યા પછી નાડી ટુંક વખતમાં ઘણી મંદ થઈ જાય. તે એટલે સુધી કે નાડી ઉપર આંગળીયો મુક્યા પછી પણ ઘણી મુશ્કેલીથી માલુમ પડે. હાથ પગ થંડા થાય એટલુંજ નહિ પણ આખા અંગમાંથી ગરમી જતી રહે અને તે ઠંડુ બરફ જેવું થાય. અંગમાંથી ઠંડાં ઝરાં નીકળે અને તેથી ચામડી ભીનાઈ જાય, હોઠ અને નખ કાળા યા જાંબુડા થાય, જીભ સફેદ અને ઠંડી હોય, મોંઢામાંથી ઠંડો શ્વાસ નીકળે, આખું અંગ ગળી ગયેલું લાગે, આંખમાં ખાડા પડે, ચેહેરો લેવાયલો અને ઘણો સોહોરાયલો લાગે તથા અવાજ બેસી જાય. ટુંકામાં આ રોગ થયા પછી થોડા વખતમાં આજારીના શરીરનું કૌવત અથવા શક્તિ એકદમ દબાઈ જાય છે તેથી તેને સવાલ પૂછીએ તો તે જાણે કાનમાં વાત કરતો હોય એમ ધીમેથી બોલે. હાથ ખેંચાઇ સખત લાકડાં જેવા થાય, તરસ અતિશય લાગે, હાથનાં આંગળાં જાણે ઘણી વાર પાણીમાં રાખી મેલ્યાં હોય તેવાં સફેદ લાગે તથા તે ઉપરની ચામડીની કરચોલી વળે, પેશાબ ઘણો થોડો આવે અથવા ઘણા કલાકો સુધી તદન આવે નહિ, શ્વાસ બરાબર ચાલે નહિ અગર જો આ બીમારીમાં અંગ ઠંડુ બરફ જેવું થઇ જાય તોપણ આજારીને વખતે અગન બળે તથા પેટમાં ગરમી લાગે જેથી તે અકળાઇને ઓઢેલું કાઢી નાંખે અને ઉથલપાથલ થયા કરે, ઘણી વાર તેને હિકવા (હેડકી) આવ્યા કરે. આવી સ્થિતિમાં દરદી ચાર પાંચ કલાકથી અરધા દિવસ કરતાં પણ વધારે વખત રહે; અને તેમાંથી ધીમે ધીમે સારો થાય અગર તેનો અંત આવે. આજારી છેલ્લી ઘડી સુધી પણ ઘણું કરી શુદ્ધિમાં રહે. જોકે તેની નાડી જોતાં એકદમ જણાય નહિ તોપણ તે હુશિયારીથી વાત કરી શકે તેમજ સવાલનો જવાબ આપી શકે.

આ રોગનો અંત જુદી જુદી રીતથી આવે છે. કોઇ વખત એ બીમારીમાં એક બે ઝાડા થાય, ઉલટી સહજ થાય અથવા ન થાય, ગોટલા ન ચડે તોપણ એકદમ આજારી ઠંડો થઈ જાય, તેની નાડી બેશી જાય અને બે ત્રણ કલાકમાં તે મરણ પામે. અથવા બરાબર કોલેરાની નિશાની થયા પછી આજારી ઠંડો પડે, નાડી ધીમે ધીમે નબળી થતી જાય અને પછી માલુમ પડે નહિ. અને

આજારી મરણ પામે, અથવા ઉપર બતાવેલી ત્રણ જાતની હાલતમાંથી એકાદ હાલતમાં આવ્યા પછી જો સારૂ થવાનું હોય તો નાડી બેસી ગએલી ધીમે ધીમે સુધરવા માંડે અને બળવાન થાય, શરીરની ગરમી ધીમે ધીમે વધી અસલ માફક થાય, ઉલટી ઝાડો બંધ થાય, ચહેરો કુદરતી દેખાવ પકડે અને ધીમેથી આજારી સારો થાય. કોઈ વેળા એવું બને કે ચામડી અને નાડી પાછી અસલ હાલત ઉપર આવે પણ ઝાડો અને પેશાબ બંધ થઈ જાય, આંખ લાલ થાય, સુસ્તી આવે, ઉંઘ આવે એમ લાગે. પછી બેહોશ થાય, શુદ્ધિ ઠેકાણે રહે નહિ ને દરદીનો અંત આવે અથવા વખતે હોજરીમાં પણ કોઇ વેળા સોજો થાય તેથી પેટ ઉપર દાબ્યાથી દરદ થાય ને ઉલટી ઘણી આવે.

આ રોગની નિશાનીઓમાંની કેટલી અગત્યની છે અને તે દરેકમાં કેટલો ભય છે તે જાણવું જરૂરનું છે.

ઝાડો કોલેરાના દરદમાં પાતળો કાંજી જેવો યા ચોખાના ધોવરામણ જેવો સફેદ ઝાડો થાય છે તેવા રંગનો બીજા કોઈ રોગમાં હોતો નથી તેથી એ દરદ ઓળખાઈ આવે છે, વખતે ઝાડો નીતર્યા પાણી જેવો હોય અને નીચે સફેદ છાય જેવું ઠરી જાય છે. કોઇ વેળા ઝાડાનો રંગ ખુલ્લો લાલ હોય તો આવા ઝાડાવાળો કોઈ પણ દરદી ભાગ્યેજ સારો થાય છે. જેમ ઝાડો ઘણો થાય તેમ તેમાં ભય ઘણો છે એમ સમજવું નહિ પણ તેની સાથે નાડી નબળી થાય તો ભય રાખવો. તેમજ ઝાડો ઘણો થતો હોય તે થોડો થાય પણ જો તેનો રંગ ફેરવાય નહિ તો તેથી જોખમ ઓછું થતું નથી. જ્યારે તેનો કાંજી જેવો સફેદ રંગ ફેરવાઈ ભુરા રંગનો અથવા પીળાશપર થાય તથા પાતળો થવાને બદલે બંધાયલો થાય ત્યારે તે સારી નિશાની જાણવી. વારેવારે એવું બને કે તબીયત પાછી હુશીયાર થયા પછી ઘણા વખત સુધી ઝાડાનો (કાંજી જેવો) રંગ ખાસ ફેરવાતોજ નથી.

ઉલટી—મુખવાટે જે પાણું નીકળે તેનો રંગ પણ ઘણું કરી કાંજી જેવો હોય છે. ઉલટી સઘળાને એક રીતે થતી નથી, કોઇને થોડા ઉબકા આવે અને જીવ કચવાયા કરે અને કોઇને એટલી તો ઉલટી આવે કે દવા પણ થોડી મીનીટ ટકી શકે નહિ. એને મોઢામાં નાંખ્યું કે તરત પાણું નીકળે, ઘણી ઓકારી સાથે નાડી ધીમી પડતી જાય તથા અંગ ઠંડું થતું જાય છે ત્યારે ભય વધે છે.

પેશાબ—સખ્ત કોલેરામાં નાડીના બેસવા તથા અંગના ઠંડા થવાની સાથે પેશાબ બંધ થઈ જાય છે અને નાડીનું ચાલવું અને અંગની ગરમી વધવા સાથે પેશાબ પણ થવા લાગે છે. પણ જો આગળ કહી ગએલા ત્રીજા દરજ્જાની હાલતમાંથી તબીયત હુશીયાર થયા પછી પેશાબ ન છુટે તો તે ખરાબ નિશાની છે. પેસાબ એ રીતે બંધ રહેવાથી આજારી બેભાન થઈ મરણ પામે છે. ઘણી વેળા કોલેરાના પંજામાંથી બચેલા દરદી પાછળથી પેશાબ બંધ થવાથી મરણ પામે છે.

અંગનું ઠંડું પડી જવું—અંગની ગરમી બધા દરદીમાં એકસરખી જતી રહેતી નથી. કોઇનું અંગ સહજ ઠંડું થાય અને કોઇનું બરફ જેવું ઠંડુ પડી જાય છે, કોઇની ચામડીમાંથી સહેજ પરસેવો નિકળે, અને કોઇના અંગમાંથી ઘણું પાણી પરસેવામાંથી નિકળે જેથી આખું અંગ પાણીમાં બોળી કાઢ્યું હોય એવું ભીનું થઈ જાય છે. અંગનું ઠંડુ થવું એ ઘણી ખરાબ નિશાની છે. જેમ અંગ ઠંડુ શીતળ હોય તેમ જોખમ વધારે રહે છે.

નાડીનું બેશી જવું—જેમ અંગ વધારે ઠંડું હોય તેમ જોખમ વધતું જાય છે. તેજ પ્રમાણે નાડી જેમ ધીમી પડતી જાય તેમ ધાસ્તી વધે છે. ખરાબ હાલતમાં પહોંચ્યા પછી આગળની નાડી બીલકુલ માલુમ પડતી નથી. ઘણી વેળા નાડી એટલી તો ધીમી, નબળી તથા મંદ થઇ જાય છે કે ઘણી બારીકીથી જોઇએ તોજ માલુમ પડે છે :એટલે અજાણ્યા માણસને તો જાણે બંધ પડી ગઇ હોય તેવુંજ ભાસે છે.

ગોટલા ચડવા અથવા અંગની નસો ખેંચાવી. શરૂવાતમાં હાથ પગનાં આંગળાંમાં ખેંચારો થાય, પછી ધીમે ધીમે આખા પગને થવા લાગે અથવા શરીરના સઘળા ભાગમાં આવે. કોઇ વખત ગોટલા કે નસોના ખેંચાવાથી સહજ દુખાવો લાગે, વખતે એવા જોરથી આવે કે તેથી બીમારને અત્યંત દરદ થાય, તેના હાથ પગ ફેરવાઇ વાંકા થઈ જાય અને તેની વેદના સહન ન થવાથી "પકડોરે દાબોરે" એવા દયા ઉપજાવનાર અવાજે દરદી કરે. આ ખરાબ નિશાનીથી એક પળ પણ દરદીને જંપ વળતો નથી. આ સ્થિતિ ઘણું કરી ખરાબ હાલતમાંજ થાય છે.

શ્વાસ—શ્વાસનું ઝડપથી ચાલવું, છાતીનું ઉથકાવું અને હાંફણનું જોરથી વધવું એ ઉત્તરોત્તર ખરાબ નિશાનો સૂચવે છે. અને હેડકી પણ આવી બીમારીની આખરમાં થવા માંડે તો તે મરણનીજ નિશાની છે.

સબબ—ખાસ કરીને પાણીમાં તેમજ ખોરાક અને હવામાં એક જાતની ઝેરી વસ્તુ ફેલાયાથી તે માણસના લોહીમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેથી આ પ્રાણઘાતક રોગ પેદા થાય છે. એ ઝેર લોહીમાં ઘણી ખરાબ અસર કરે છે એ વાત ઘણા આગળના વખતથી જાણીતી છે અને તે વિષે સેંકડો વરસ ઉપર થઇ ગએલો એક ઇંગ્રેજી કવિ લખે છે કે "તે (ઝેરી હવા) માણસના લોહી સાથે એવી તો દુશ્મની રાખે છે કે પારાની માફક ઝડપથી શરીરના કુદરતી દરવાજા અને ખુણાખોચરામાં ફરી વળે છે અને જેમ દુધને ખટાશ બાંધી નાંખે છે તેમ એકદમ ઝડપથી પાતળા ને સુખકારક લોહીને ખરાબ કરી નાંખે છે." આ રોગ એક માણસથી બીજાને ઉડે છે એમ ઘણા માણસોને જથાબંધ પકડે છે; અને કેટલાક કારણોથી જલદી ફેલાવો પામે છે. હલકો ખોરાક ખાનારા, ઘણી ગીચ વસ્તીમાં રહેનારા, અને ખુલ્લી હવામાં જેઓ ફરતા નથી તેઓમાં આ રોગ બહુ પથરાઇ જાય છે. એ માટે બીગારી મહેનતુ લોકો અને ભીખારીઓનો તે ઝડપથી નાશ કરે છે. વળી ઘણો ખોરાક ખાનારાઓ અને ખસુસ કરી ઘણો દારૂ પીનારાઓ આ મરજના પંઝામાં પહેલા સપડાય છે. ગલીચી રાખવાથી અથવા ગલીચી ભરેલી અને ગંદી જગ્યામાં રહેવાથી આ રોગ જલદી થાય છે. આ રોગમાં પિત્ત પેદા થતું નથી જેથી ઝાડો તદન સફેદ આવે છે.

ઉપર મુજબ એલોપથીક ગ્રંથોના અભિપ્રાય છે. કેટલાક વિદ્વાનોનો મત એવો છે કે અમુક જાતના સૂક્ષ્મ જંતુઓ પીવાના પાણીમાં મળે છે. અને તેવું વાવ કુવાનું પાણી પીવાથી તે જંતુઓ પેટમાં જાય છે ને કોલેરા ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે કેટલાક વિદ્વાનો એમ અભિપ્રાય આપે છે કે માખીઓથી આ રોગનો ફેલાવો થાય છે. અમો કહીએ છીએ કે જો માખીઓથી અગર પાણીમાં જંતુઓ ભળવાથી કોલેરાની ઉત્પત્તિ થતી હોય તો આવા કુવા, તળાવ કે વાવનું પાણી પીનાર તમામ માણસોને એ રોગ લાગુ પડવો જોઇએ. જો માખીઓથીજ એ રોગ ફેલાતો હોય તોપણ તેવુંજ પરિણામ આવવું જોઇએ. પરંતુ તેમ થતું નથી. એ તો અમુક વ્યક્તિનેજ લાગુ પડે છે. તેમજ કેટલાક તે રોગથી મરણ પામે છે અને કેટલાક બચી પણ જાય છે તેનું કારણ સમાધાનપૂર્વક વૈદકશાસ્ત્રથી નીકળતું નથી. એટલે પીવાનું પાણી બગડવાથી કે કયા માર્ગેથી એ રોગ થાય છે એ પણ શંકાયુક્ત છે.

બાયોકેમીસ્ટ્રી (જીવન રસાયનશાસ્ત્ર)ના હીમાયતી ડા. કેરી, ડૉ. ચેમ્પમાન, ડૉ. સુસલર, ઇત્યાદિનો આ રોગ સંબંધે નીચે પ્રમાણે મત છે અને તે પણ ધ્યાનમાં રાખવા સરખો છે.

" આ વ્યાધિ ભયંકર છે, એલોપથી સંસ્થા પ્રમાણે એની ચિકિત્સા કરતાં સેંકડે બહુજ થોડા દરદીઓ બચે છે ત્યારે હોમીઓપથી નિયમથી ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તો તેથી વધારે દરદીઓ બચે છે, એ વાત પ્રયોગથી સિદ્ધ થઈ છે. આ શાસ્ત્રના નિયમથી ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તો સેંકડે એંશી નેવું ટકા જેટલા દરદીઓને આરામ થાય છે. અર્થાત એ વ્યાધિનો ભય જતો રહે છે. પણ આ વ્યાધિનો હુમલો એવા જોરમાં થાય છે કે ચિકિત્સાનો આરંભ તત્કાલજ કરવાની જરૂર છે. શરૂઆતમાંજ જો ચિકિત્સા શરૂ કરાય છે તો તે દરદી અવશ્યજ બચે છે. પણ બે ત્રણ કલાક ગયા પછી ચિકિત્સા શરૂ થાય છે તો સંશયગ્રસ્ત કેસ થાય છે. અને તેથીજ સોએ સો ટકા નહિ કહેતાં ઉપર એંશી ટકાનું પ્રમાણ આપ્યું છે. આ શાસ્ત્રને જાણનાર કુશળ ડૉક્ટર મળે તો તેની સલાહ પ્રમાણે એમાં ચિકિત્સા કરવી, પણ તેમ નહિ બને શકે તો એલોપથી દવાને એ વ્યાધિ સોંપવો તેના કરતાં આ શાસ્ત્રનાં ઔષધને સોંપવો એમાં ફતેહ ઘણી સારી થવાનો સંભવ છે."

આ વ્યાધની ત્રણ ભૂમિકા હોય છે. (૧) પ્રથમ ભૂમિકા અથવા અવસ્થામાં ઝાડા શરૂ થાય છે અને ઘણું કરી ઉલટી પણ સાથેજ હોય છે. અને એ ઉપરથીજ એનું " બધ એાક " નામ છે. આરંભમાં ઉબકા તથા ચુંક હોય છે ને સહજ વારમાં દસ્ત પાતળા અને પીળા થાય છે. પણ થોડા વખતમાંજ પાતળા પાણી જેવા અને છાશ જેવા થવા માંડે છે. (૨) આથી આગળ ચાલતાં એ દ્વિતીય ભૂમિકામાં પ્રવેશે છે. એમાં આંખમાં કુવા પડેલા જણાય છે, પગમાં, ઊરૂમાં વંટ આવે છે, પેઢુમાં ચુંક તથા આંકડી આવે છે, શરીર ટાઢું લાગે છે અને નાડી વચ્ચે વચ્ચે જરા અટકી જાય છે (Intermittent pulse). (૩) તૃતીય ભૂમિકામાં દસ્ત અને ઉલટી બંધ થાય છે પણ તે સાથે પિશાબ પણ બંધ થાય છે, તૃષા ઘણી લાગે છે, નાડી મંદ થાય છે, હાંફ જણાય છે, જીભ અને શ્વાસ ટાઢાં પડે છે, ઓષ્ટ અને ત્વચા કાળાં પડે છે, ચહેરો ચીમળાયલો અને કાળાશ પડતો તથા ગભરાયલો જણાય છે, માથું દુખે છે, ઘેન જણાય છે, અને બેશુદ્ધિ થતી જાય છે.

ધોળા દસ્ત થાય અને સાથે ઉલટી થાય તેટલા ઉપરથી આ વ્યાધિ થયો છે એ ભ્રાન્તિમાં પડવાનું નથી. કેમકે તે એમ ને એમ અતિસારમાં પણ થાય છે. કોલેરામાં જે પાતળા દસ્ત થાય છે તે છાશ જેવાજ થાય છે અને તે સાથે નાડીની દુર્બળતા તથા દરદીની ઢગલો થઇ જવા જેવી સ્થિતિ, આંખમાં કૂવા પડી જવા વગેરે ખાસ ચિન્હો થાય છે.

આ વ્યાધ ઉડતા રોગમાં ગણાય છે. પણ દરદીને અડકવાથી અથવા તે સ્થાને રહેવાથી ચેપ લાગી જતો નથી. દરદીના શ્વાસ પ્રશ્વાસ તથા બફારો એ ચેપ લગાડનાર નથી. માત્ર દરદીનો દસ્તજ ચેપ લગાડે છે અને તેમાં પણ તરતનો દસ્ત સહેજસાજ ચેપી છે. ખરો ચેપ તો એ દસ્ત થોડા દિવસ રહી ગંધાઈ ઉઠે છે ત્યારેજ લાગે છે. આથી એ દરદીના દસ્તને ભોંયમાં દાટી દેવામાં આવે છે અને તે સ્થાને તથા જ્યાં દસ્ત થયો હોય ત્યાં ડામર ગંધક બાળી તે સ્થાનને સ્વચ્છ કરવામાં આવે છે. આ વ્યાધિ ઘણું કરીને પાણી દ્વારા ફેલાય છે તેથી જે ગામમાં કોલેરા ચાલતો હોય તે ગામના કુવા તળાવમાંથી પાણી બને તો નહિ પીવું, અથવા સર્વ પાણી ઉકાળી પછી ઠંડું કરી પીવામાં આવે તો કોઇ રીતે બાધ આવતો નથી.

આ વ્યાધિના કારણ રૂપે જંતુ વિશેષને એલોપથી સંસ્થા સ્વીકારે છે અને તે જંતુની શોધ ડૉ. કૉકે કરી છે એમ પ્રસિદ્ધ છે. જ્યાં એ શોધના સમયે જે બીજા ડાક્ટરો તે જંતુને

જોવા ગયા હતા તેમના અનુભવ પ્રમાણે અને હોમયોપથીના નિયમ પ્રમાણે એ જંતુઓ આ વ્યાધિનાં કારણ નથી. ઉનાળાની સખ્ત ગરમીથી જે જળ હવામાં ચઢે છે તે વધારે પ્રમાણમાં ત્યાં સંચય પામી શ્વાસદ્વારા રૂધિરમાં અધિક પ્રમાણમાં થઈ જતાં આ વ્યાધ થાય છે.

આથી જેના શરીરમાં એ જળને બહાર કાઢી નાંખનાર **નેટ્રમ સલફેટ** અથવા **સલફેટ ઑફ સોડા** એ નામનો ક્ષાર પુરતા પ્રમાણમાં હોય છે તેને એ જળથી નુકસાન થતું નથી અર્થાત તે એ હવામાં રહે છે છતાં તેને કોલેરા થતો નથી. આ સાથે જળનું સમીકરણ શરીરમાં નહિ રહેતાં વિષમ સ્થિતિ થાય છે. તેથી આ રોગ ઉપર **નેટ્રમ મ્યુરીએટિકમ** અથવા **નેટ્રમ મ્યુર** એ નામની બાયોકેમિક દવા અને **નેટ્રમ સલફેટ** એ આ રોગમાં આરંભક ઔષધો છે. વળી આ વ્યાધિની શરૂવાતમાં ઉપરની દવાઓ સાથે **ફેરમ ફોસ્ફેટ** અને **કાલિફોસ** એ દવાઓ પણ વારા ફરતી અપાય છે. વળી વંટ આવે તો **મેગનીશીયમ ફોસ** પણ અપાય છે. કોલેરા શરૂ થયાને બે કલાક થઈ ગયા હોય તો **ફેરમ ફોસફેટ, કાલિ ફોસ** અને **મેગનીશીયમ ફોસ** એ ત્રણ દવાઓ ભેગી કરી અપાય છે. અને **નેટ્રમ મ્યુર** જુદી ઉપરની દવાઓ સાથે વારા ફરતી અપાય છે. આ ઔષધો અમોએ પાંચ દશ દશ મીનીટને અંતરે દરદીને આપી જોયાં છે અને તેનો સારો અમલ થયેલો અમારા જોવામાં આવ્યો છે. એ દવાનો ડોઝ અમે દરદીને પાંચ પાંચ છ છ ગ્રેનનો ભયંકર કોલેરામાં આપ્યો હતો.

કોલેરા થયા પછી અટકાવવો એ ઘર લાગ્યા પછી કુવો ખોદાવ્યા બરાબર છે તેથી કોલેરા બિલકુલ ન થવા પામે એવા કુદરતી ઉપાયો જો કામે લગાડ્યા હોય તો વધારે ઉપયોગી થાય એમ અમને લાગે છે. ત્રાંબાની ધાતુમાં અનેક ગુણો રહેલા છે અને ત્રાંબાનો કાટ જંતુનાશક છે. ત્રાંબાના વાસણમાં ભરેલું પાણી પીવાથી પાણીમાં રહેલા જંતુઓ નાશ પામે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ શરીરમાં દાખલ થએલા જંતુઓનો પણ ત્રાંબાના વાસણમાં રાખેલા પાણીથી જલદી નાશ થઈ જાય છે એટલે જો કોલેરાના દિવસોમાં ત્રાંબાના વાસણમાં એક બે કિંવા તેથી વધારે દિવસો સુધી ભરી રાખેલું પીવાનું પાણી પીવામાં આવે તો આ રોગ થવાનો ઘણો ઓછો સંભવ છે. આપણા પૂર્વજોએ એજ કારણસર ત્રાંબાનાં બેડાંમાં પાણી ભરી લાવવાનો અને તે પાણી પીવામાં વાપરવાનો રિવાજ રાખેલો હતો. એટલુંજ નહિ પણ પાણી પીવાના લોટા, પંચપાત્રો, આચમની, તરભાણાં વગેરે પણ ત્રાંબાનાંજ વાપરવાનો રિવાજ દાખલ કર્યો હતો. વળી નહાવાનાં પાત્રોમાં ત્રાંબાકુંડીઓ અને પાણી ભરી રાખવાનાં પવાલાં વગેરે પણ ત્રાંબાનાં રાખવામાં આવતાં હતાં. આપણા લોકો કાંટમાં પહેરવાનાં ચોડી દોરા વગેરેનાં માદળીયાં પણ ત્રાંબાનાં વાપરતા હતા. એ આવા રોગોને હઠાવવામાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય હતો એમ છતાં આપણે સુધારાના શિખરે પહોંચી આપણા પૂર્વજોએ સ્થાપન કરેલા અમૂલ્ય ઉપાયનો ત્યાગ કર્યો છે અને ત્રાંબાની ધાતુની જગોએ બીજી ધાતુ વાપરવા લાગ્યા છીએ.

કોલેરાના રોગ સંબંધે એક અનુભવી વિદ્વાન ડોકટર જેણે આ રોગમાં સપડાયલા દીરદીઓની સારવાર કરી છે તે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

Metalic cells are worn to great advantage in India on diseased parts of the body. The curative properties of these cells I have seen verified in anthentic instances. When, years ago, (I believe about 1851) Cholera was devastating some parts of Europe it was remarked at Munich (Baveria) that among the thousands of its victims there was not a single copper-smith. Hence it was

recommended by the medical authorities of that town, to wear disks of thin copper plate (about 2½ inch diameter) on a string on the hollow of the stomach and they proved to be a powerful preventive of cholera. Again in 1867 cholera visited Odessa. I and my whole family wore these copper disks and while all around there were numerous cases of cholera & disentery, neither of us was attacked with either. I propose that serious experiments should be made in this direction and specially in those countries which are periodcally devastated by that disease; as India for instance. It is my conviction that one disk of copper on the stomach and another of zinc on the spine opposite the former will be of still better service the more so if both disks are joined by thin copper chain.

ઉપરનો ભાવાર્થ–" હિંદમાં દેહના રોગી અવયવો ઉપર ધાતુની ચકતીઓ ઘણી લાભકારક રીતે પહેરવામાં આવે છે. સત્તાવાર દાખલામાં આવી ચકતીઓના રોગ સમાવવાના ગુણો ખરા પડતા મારા જોવામાં આવ્યા છે. કેટલાંક વર્ષ પહેલાં જ્યારે (મારા ધારવા પ્રમાણે ૧૮૫૨ માં) યુરોપના કેટલાક ભાગોને કોલેરા ઉજ્જડ વેરાન બનાવતો હતો ત્યારે મ્યુનિચમાં (બવેરીયા) એટલું ખાસ લક્ષ ખેંચે એવું બન્યું હતું કે આ રોગનાં ભોગ થઈ પડેલાં હજારો માનવીઓમાં એક પણ ત્રાંબાના ઘાટ ઘડનારો પટકાઈ પડ્યો ન હતો. આ ઉપરથી એ શહેરના વૈદક સત્તાધારીઓએ ત્રાંબાનાં પાતળાં પત્રાંની ગોળ ચકતીઓ (આશરે અઢી ઈંચ વ્યાસની) દોરીએ ભેરવીને પેટના પોલા ભાગ (ડુંટી) ઉપર પહેરવાની ભલામણ કરી હતી. આ સર્વે કોલેરા સામે બળવાન બાથ ભીડીને તેને અટકાવવામાં સફળ નીવડી હતી. ફરીથી વળી સન ૧૮૬૭ ની સાલમાં ઓડેસામાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યો. મેં અને મારા આખા કુટુમ્બે આવી ત્રાંબાની ચકતીઓ પહેરી રાખી; આસપાસ કોલેરા અને મરડાના અસંખ્ય કેસો બનતા હતા, છતાં અમારામાંના કોઇના ઉપર આ બેમાંથી એકનો પણ હુમલો થયો નહતો. આ દિશામાં ગંભીર અજમાયશો કરી જોવાની સૂચના હું કરૂં છું. આવા રોગવડે સમયે સમયે ઉજડ વેરાન જેવા બની જતા દેશોમાં તો આવા પ્રયોગ ખાસ અજમાવવાની જરૂર છે. દૃષ્ટાંત તરીકે હિંદમાંજ મારી એટલી ખાત્રી છે કે પેટ ઉપર એક ત્રાંબાની ચકતી પહેરવામાં આવે અને એક બીજી જસતની ચકતી તેની પાછળના ભાગમાં કરોડ ઉપર પહેરવામાં આવે તો વળી વિશેષ લાભ થાય. જો આ બંને ચકતીઓને ત્રાંબાની પાતળી સાંકળી વડે જોડવામાં આવે તો વળી લાભમાં વધારો થાય છે.

(૧) કોલેરાના દિવસોમાં રાખવી જોઇતી સાવધગીરી—ઘણો ખોરાક ખાવો નહિ, વાસી શાક ખાવું નહિ, વાયડી ચીજો ખાવી નહિ; કારણ કે તે અને બીજાં કારણોથી બદહજમી થાય છે તેથી આ રોગનું મૂળ જલદી રોપાય છે. માટે હરેક માણસ અનુભવ ઉપરથી જાણે કે ફલાણી ચીજ મને હજમ થશે નહિ તો તેવી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો, અને ઘણું કરી કોલેરાનો દુષ્ટ રોગ આજુબાજુ ચાલતો હોય તો એ બાબત વિષે ખુબ ચોકશી રાખવી. આ ઉપરથી એમ નહિ સમજવું કે અજીર્ણ કરનારા ખોરાકની વસ્તુથી કોલેરા પેદા થાય છે; પણ જેને પેટમાં અજીર્ણ થયું હોય તેના શરીરમાં આ ઝેરી હવા જલદી પ્રવેશ કરે છે. અને ઝડપથી દરદી ઉપર અસર કરે છે. દારૂ પીનારે પણ દારૂ પીવામાં બહુજ અંદાજ રાખવાનો છે, નહિ તો તેને કોલેરાની અસર થયા વિના રહેતી નથી. (૨) વળી જ્યાં વસ્તી ઘણી ગીચ હોય અને સારી તાજી હવાનો આવવા જવાનો પૂરતો માર્ગ ન હોય તો તેવી જગામાં કોલેરા બહુ પથરાય છે, માટે બને તેમ લોકોની ભીડ ઓછી કરવી અને ચોખ્ખી સાફ હવાને આવજા કરવાનો માર્ગ

રાખવો. (૩) હરેક રીતની ગંદકી દૂર કરવી. જ્યાં ગટર, ખાળકુવા, મોરી, વાડા, વગેરે ખુલ્લા હોય તો તેમાં ચુનાનું પાણી અથવા ફીનાઇલનું મીશ્રણુ અગર બીજી વસ્તુઓ નાંખી સાફ રાખવાં અને ગટર તથા મોરીનાં મો બંધ કરી લેવાં કે તેમાંથી ખરાબ હવા બહાર નીકળે નહિ. પણ જે ખાળકુવા બંધ હોય તેને કોલેરા ચાલતો હોય તે વેળા ખુલ્લા કરાવવા નહિ, કેમકે તેમાંની ખરાબ હવા બહાર નીકળવાથી કોલેરાનું જોર વધારે થશે. ઘરની આસપાસ યા ઘરમાં કચરો અથવા કહોતી વનસ્પતિ અથવા એંઠવાડ એકઠો થવા દેવો નહિ. આપણા લોકોમાં નાતો જમાડે છે તેમાં જમનારનાં પતરાળાં, પડીયા અને તેમાં રહેલો એંઠવાડ આખી રાત રહી કહોવાણુ થઇ ખરાબ હવા નીકળવા માંડે છે જે કોલેરાના દિવસોમાં લોકોની તંદુરસ્તિને ભારે નુકશાન પહોંચાડે છે. મોટી જાત્રાઓ જ્યાં હજારો માણસો એકઠાં થાય છે, ત્યાં વારંવાર આ નાશકારક રોગ બહુ ઝડપથી ફેલાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ માણસોની ભીડ અને ગલીચી છે; જેથી આસપાસની હવા ઘણી ખરાબ થાય છે. (૪) કોલેરાનો રોગ ચાલતો હોય તે વખતે જુલાબની દવા લેવી નહિ. કેટલાંક માણસોને કાંઇ ચોકસ મુદતે જુલાબ લેવાની નુકશાનકારક ટેવ પડી હોય છે, અને તેઓ વગર કારણે જુલાબ લીધા કરે છે; એ ટેવ ઘણી ખરાબ છે. કારણ જુલાબની દવા લેવાથી આપણા શરીરના રકતમાં સિરમ નામનો પ્રવાહી ઉપયોગી પદાર્થ રહેલો હોય છે તે ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે જેથી નબળાઇ વધે છે. માટે કોલેરા ચાલતો હોય તે વખતે એ ટેવનો ત્યાગ કરવો અને જુલાબની દવા લેવી નહિ. કારણ જુલાબના ઝાડામાંથી કોલેરાનાં ચિહ્નો લાગુ પડે છે. ઉપર પ્રમાણે ચોકશી રાખવાથી આ દર્દનો ફેલાવો થતો અટકે છે. આ બીમારીનો ઇલાજ બે રીતનો છે. (૧) શરૂવાતમાં આવતો ઝાડો બંધ કરવો (૨) જો એ ઝાડો બંધ ન થાય અને કોલેરાની નીશાની ખુલ્લી જણાય તો પછી તેનું જોર નરમ પાડવાના ઉપાય કરવા.

૧. શરૂવાતમાં આવતો ઝાડો બંધ કરવો—આ દર્દની શરૂઆતમાં પહેલે બદહજમી અથવા અજીર્ણ થયું હોય તો તેની પેઠે ઝાડો આવતો અટકાવવો જોઇએ. કેમકે તેથી એ મરજનું જોર આગળ વધતું નથી. સારી મોસમમાં જ્યારે કોલેરાનો રોગ ચાલતો ન હોય ત્યારે બદહજમીનો ઝાડો જલદીથી બંધ ન કર્યો હોય તો તેથી કંઇ નુકશાન થતું નથી; પણ જ્યારે આસપાસ ગામમાં કોલેરાની બીમારી ચાલતી હોય અને કોઈ માણસને ઉપર કહેલો ઝાડો આવવા દીધો તો તેને જલદીથી કોલેરાની અસર લાગુ પડે છે; માટે મહાવરા કરતાં વધારે ઝાડો આવે કે તે અટકાવવાના ઉપાય કરવા.

મારા એક મિત્રે કોલેરાના રોગીઓ ઉપર અજમાવેલી નીચેની દવાઓ છે.

SPECIFIC FOR CHOLERA.	
Spirit rectified..... ...Drachms II.	સ્પીરીટ રેકટીફીકેટસ ડ્રામ બે.
„ Amonia Aro. ..Drachms ½	સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટિક ડ્રામ અરધો.
„ Camphor.........Drachms ½	સ્પીરીટ કેમ્ફર ડ્રામ અરધો.
Chlorodyne.................Ms. XV.	ક્લૉરોડાઇન ટીપાં દસ.
Acid Sulph Dil... . ...Ms. X.	સલફ્યુરીક એસિડ ડાઇલ્યુટ ટીપાં દસ.
Carb Acid et Glycerin....Ms. 3 or 4.	ઓલીયમ મેન્થા પીપરીટી ટીપાં ૨ (પીપરમેન્ટનું તેલ.)
Oil Mentha Pit............Ms. 2.	કારબોલીક એસિડ એટ ગ્લીસરીન ટીપાં ૩ ત્રણ.
A qua Pura add,...........Oz. I	ચોખ્ખું પાણી ઉપરની દવા ઔંસ વજનના ગ્લાસમાં નાંખતાં જેટલી જગા ગ્લાસ પુરો થતાં સુધી ખાલી રહે તેટલું નાંખવું.
Mft. Dose I to be used as directed.	

ઉપરની દવા કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે.

પ્રથમ સ્પીરીટ રેકટીફાઇડ ગ્લાસમાં નાંખવું. પછી એમોનીયા એરોમેટીક નાખવું. પછી સ્પીરીટ કેમ્ફર નાંખવું. પછી ક્લોરોડાઇન નાંખવું. પછી એસીડ સલફરીક ડાઈલ્યુટ નાંખવું. પછી કાર્બોલીક એસીડ એટ ગ્લીસરીન નાંખવું. પછી ઓલીયમ મેન્થા પીપરીટી નાંખવું. પછી ગ્લાસ એક ઔંસનો પુરો થતાં સુધી ચોખ્ખું પાણી નાંખવું; આ બધી દવા એક ડોઝની છે. મોટા માણસને ઉપરનો ડોઝ આપવાનો છે. પછી વય પ્રમાણે કમી આપવાનું છે. આ દવા દર કલાકે પણ આપી શકાય. સંભાળવાનું માત્ર એટલુંજ કે ઝાડો બંધ થયા પછી ક્લોરોડાઈન નાંખવાનું નથી, નહિ તો પેટ ચડે છે.

૨. ઉપાય જેની અમોએ જાતે અજમાયશ કરી છે.

ક્લૉરોડાઇન—૧૫ થી ૨૦ ટીપાં અમોએ આપી તે ઉપર ઉત્તમ જાતની કસ્તુરી ૨ ગ્રેનથી તે અરધા વાલ સુધી પાણીમાં કિંવા આદાના રસમાં ઓગાળી આપવાથી અમૂલ્ય ફાયદા જણાયા છે. અને એ ઉપાયથી સંખ્યાબંધ દરદીઓ એ રોગના ઝપાટામાંથી બચ્યા છે. ક્લૉરોડાઇન સાથે કસ્તુરીના અભાવે ઘણી વખતે અમારી **"વ્યાધિ નાશન"** નામની દવાએ હજારો દરદીઓના પ્રાણ બચાવેલા છે. તે સંબંધીના મળેલાં સર્ટીફીકેટોની એક બુક જે અમે ઘણાં વરસ ઉપર છપાવેલી તે આ માસિક સાથે અમોએ વહેંચેલી છે. કસ્તુરીના અમૂલ્ય ગુણોને માટે અમે જેટલું લખીએ તેટલું થોડું છે. ચાલુ માસમાં વીસનગરમાં ચાલતા કોલેરામાં પણ અમારી બતાવેલી દવાઓએ ઘણા દરદીને આરામ કર્યા છે. અને એકે કેસ નિષ્ફળ ગયો નથી.

કોલેરાની નીચે બનાવેલી જુનાની દવા પણ સારી અસર કરે છે.

ગેલેઅરમની	ગ્રેન ૧૫.	લવંગ	ગ્રેન ૨.
શાહેરી લોબાન	ગ્રેન ૧૨.	કસ્તુરી.	ગ્રેન ૨.
એલચી દાણા.	ગ્રેન ૧૨.	અફીણ.	ગ્રેન ૧.

ઉપરની દવાઓને ઘણી બારીક વાટી તેમાં થોડું ગુંદરનું પાણી મેળવી ૭ ગોળી બનાવી એક ગોળી દર ત્રણ કલાકે ગળાવવી. આખા દિવસમાં ત્રણ યા ચાર ગોળી આપવી.

કોલેરાનો ઝાડો બંધ ન થાય, નાડી વધારે ધીમી અને નબળી થતી જાય, વંટ વધારે જોરથી આવે, અંગ ઠંડુ શીતળ જેવું લાગે, ચહેરો કરમાઇ જાય તો ત્રીજા દરજ્જાની નિશાની સૂચવે છે. તેવી વખતે અફીણવાળી કોઇ પણ દવા આપવી નહિ. અફીણની દવાથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે. માટે તેવે પ્રસંગે નીચેની દવા આપવી.

ટીંકચર ઑફ મરક (કસ્તુરીનો અર્ક) ટીપાં ૩૦	ટીંકચર ઑફ કેપસીકમ ... ... ટીપાં ૧૫
સાલવેલેટ ઑઇલ ... ... ટીપાં ૬૦	પાણી ... ...ત્રણ ઔંસ.

એ દવામાંથી એક લીકર ગ્લાસ દર કલાકે પાવું.

એક અનુભવી વૈદે ઝેરી ટોપરાંને ઘસી તેનું બે રૂપીયાભાર પાણી પાવાથી કોલેરા મટે છે એમ બતાવેલું છે. પરંતુ આ ઉપાય અમે અજમાયશ કરી જોયો નથી.

એક જુનાની ગ્રંથમાં ગરીબ ગરબાં કરી શકે તેવી દવાઓ લખેલી છે જેમાં કોલેરાની દવાઓ નીચે મુજબ બનાવી છે.

આકડાની જડ રૂપૈયા ૧ ભાર તથા કાળાં મરી રૂપૈયા ૧ ભાર, એ બન્નેને વાટી કપડછાણ કરી આદાના રસમાં ગોળીઓ મરી જેવડી કરી રાખવી. આ ગોળીઓ દરદના બળના પ્રમાણમાં આપવાથી કોલેરા મટે છે.

(૨) ફુદીનો દ્રામ બે; વરીયાળી દ્રામ ત્રણ, લવીંગ દ્રામ ચાર, ગુલકંદ રૂપીયા બે ભાર ઉપરની દવા ઉકાળી પાવી.

(૩) છોટી એલાયચીનાં છોડાં રૂપિયા એકથી બે ભાર, ગુલાબનું પાણી મળે તો તે નહિ તો અર્ધ શેર પાણીમાં ઉકાળી નીચે પાણી રહે ત્યારે પાવું.

(૪) સરપંખાનું મૂળ માસા બે પાણીમાં ઘસી પાવું.

આ શિવાય કોલેરા રોગને માટે ઘણાં ઔષધો છે પરંતુ તે આ લેખમાં દાખલ કર્યાથી લેખ વધી જાય અને વાંચનારને કંટાળા રૂપ થઈ પડે માટે લખવામાં આવ્યાં નથી.

કોલેરાનો રોગ અમુક વ્યક્તિનેજ લાગુ પડે છે અને બીજાને લાગુ પડતો નથી એને માટે વૈદક શાસ્ત્રો મજબુત માણસોને લાગુ પડતો નથી એમ બતાવે છે. ખરી રીતે જેમનું શરીર હષ્ટપુષ્ટ હોય તેમને આપણા લોકો બળવાન અને મજબુત માને છે પરંતુ એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. માણસની ઉંચાઇ અને વય પ્રમાણે તેનું વજન હોવું જોઇએ. તે કરતાં વધારે વજન થવું તે શરીરમાં કચરા રૂપજ છે. શરીરની "વાઇટલ પાવર" (જીવન બળ) એજ રોગોને અટકાવનાર અને થએલા વ્યાધિને દૂર કરનાર છે. આપણા ઉપર વર્તમાનકાળમાં અને ભવિષ્યકાળમાં થતા રોગોના હુમલા સામે ટકી રહેવાને વાઇટલ પાવરનો સંગ્રહ કરી રાખવો જોઇએ. તે જીવનબલ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું, અને તેનો કેવી રીતે સંચય કરી રાખવો, એ દરેક માણસે જાણવા જેવી અને ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત છે. **"અનંત જીવન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું"** એ સંબંધીનો લેખ આ માસિકમાં છાપવો શરૂ કરેલો છે. તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી આપણા શરીર ઉપર કુદરતી હવાના ફેરફારોથી થતા હુમલાઓ સામે આપણે ટકી શકીએ છીએ. અને નિર્ભય રીતે આપણે રહી શકીએ છીએ તેથી સારામાં સારો ઉપાય તો ઉત્તમ પ્રકારનું જીવનબળ પ્રાપ્ત કરી તેનો નિરર્થક ગેરઉપયોગ ન કરતાં સંગ્રહ કરી રાખવો એજ આ જીવનનું સાર્થક છે.

કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના અંક ૯ પૃષ્ટ ૩૩૫ થી.)

આપણી લાગણીઓ, પ્રેરણા બુદ્ધિ ને અંગ જ્ઞાન ઘણે ભાગે કુંઠિત થયાં છે તોપણ આપણે જે કલ્યાણકારક માર્ગ લેવો જોઇએ તે બતાવવા પુરતાં તેઓ હજુ સુધી જાગૃત છે. સ્વાદેન્દ્રિયથી આપણને હજુ સુધી સમજાય છે કે માંસ, કોબીજ, બટાટાં નહિ પરંતુ કુદરતે જે સ્થિતિમાં તેમને પેદા કર્યા છે તે સ્થિતિમાં રાંધી, શેકી, બાફી કે સુકવીને કોઈ પણ પ્રકારનો ફેરફાર કર્યા વિનાનાં તાજાં ફળો, બોરા, તૈલિ ફળો (nuts) વગેરે આપણા કુદરતી આહાર તરીકે નિર્માણ થયેલાં છે. તેવીજ રીતે જેણે જુદા જુદા પ્રકારનાં સ્નાનોનો અનુભવ લીધો છે તેમને કુદરતી સ્નાનથી એવી તો સ્વસ્થતા ને સુખદાયક લાગણીઓ થઈ છે કે તેમની ઉત્કૃષ્ટ શ્રેષ્ઠતા માટે શંકા લાવવા તેમને સાધન નથી.

કેટલાક અસાધ્ય વ્યાધિઓ કે જેમની સારવાર કરવામાં થોડે કે ઘણે અંશે કુદરત વિરૂદ્ધના ઈલાજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોવાથી તેમનો રોગનિવારક પ્રયત્ન નિષ્ફળ નીવડ્યો

છે. તેવા આરોગ્યના ભયંકર અસ્વસ્થપણામાં પણ નિશંકપણે આ સ્નાન ઉપર અવલંબન રાખવું જોઇએ.

પરંતુ કમભાગ્યે હાલમાં જે રોગીઓ નૈસર્ગિક ઉપચારનો અભય આશ્રય લેવા આવે છે તેઓનો વ્યાધિ વિષમ ને હાનિકારક ઔષધોના ઉપયોગથી તેમજ ભૂલભરેલી કુદરત વિરૂદ્ધની ચિકિત્સાથી એટલો તો વૃદ્ધિંગત થયો હોય છે કે કેવળ નૈસર્ગિક સ્નાન ઉપરાંત, પ્રકાશ, વાયુ, પૃથ્વી, અને કુદરતી આહારના બીજા અગત્યના સ્વાભાવિક ઉપચારો કરવાની અગત્ય રહે છે. પરંતુ હાલનો સુધારાનો સાથી ટાઢમાં ઉઘાડી બારી બારણાવાળી ઓરડીમાં પણ નગ્ન ફરવાના વિચારથી વિસ્મયાકુલ બને છે, અને જ્યારે તેની માન્યતા પ્રમાણેના બળવર્ધક માંસભક્ષણ અને ઉદ્દીપક માદક પદાર્થોની મના કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની ગુંચવણનો પાર રહેતો નથી.

ખાસ કરીને કુદરતી સ્નાન કે જેમાં આખું કે અડધું શરીર પણ પાણીમાં રાખવું પડતું નથી તે સ્નાન લેવાને તે વિનો પરિશ્રમે નક્કી કરી શકે છે. તેથી સુધરેલો મનુષ્ય કુદરતી જીવન ગાળવાનો પ્રારંભ આ સ્નાનથી સહેલાઇથી કરી શકે છે.

પાણી કે જેના વડે કુદરતે મહાન હેતુઓ ફળીભૂત કરવાનો ઇરાદો રાખ્યો છે તે કુદરતનો પોતાનોજ ઉપાય છે. અને તેથી કરી દરેક ધર્મે પુસ્તકોમાં સ્નાન કરવાના કૃત્યને ધાર્મિક કાર્ય ગણ્યું છે ને દરેક શુભ કે અશુભ શાસ્ત્રોક્ત કાર્ય કરવાની પૂર્વે સ્નાન લેવાની આજ્ઞા કરી છે.

હાલના સમયમાં મનુષ્યોમાં આંધળા, લુલા, લંગડા, બહેરા, ખૂંધા, મૂંગા, અપંગો પગલે પગલે દૃષ્ટિગોચર થાય છે. કેટલાકના પગ સુજી ગયેલા હોય છે, કેટલાકનું યકૃત બરોબર કામ કરતું નથી, કેટલાક વાઇની તિવ્ર વેદનાથી પીડાય છે, કેટલાક ઘેલછા ને માનસિક અંધકારમાં સપડાઇ ગયા છે. કેટલાક ક્ષયરોગી તરીકે સ્મશાનભૂમિ તરફ લથડીયાં ખાતા જાય છે. હવે તમે મને પૂછશો કે શું આ એકજ પ્રકારનું કુદરતી સ્નાન સર્વરોગહર છે? ને શું ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના વ્યાધિમાં શું આ એકજ પ્રકારના જળોપચારનો ઉપયોગ સર્વ વ્યાધિ મટાડવા સમર્થ છે?

આ ઉપચાર તદન સાદો છે. મારો નિશ્ચયાત્મક જવાબ એવો છે કે દરેક પ્રકારના વ્યાધિમાં હમેશ આ એકજ પ્રકારનું સ્નાન લેવાનું બસ છે. આ પ્રમાણે અવસ્ય વ્યાધિનિવારક કાર્ય ઘણું સરલ થઇ જાય છે. જે યથાર્થ રીતે સ્વાભાવિક હોય છે તે અવસ્ય તદન સરળ હોય છે. અને ઉપચારની સરલતા એ અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરનાર હોવી જોઇએ નહિ. **શરીર, મન અને આત્માની સર્વ વ્યગ્રતા અને અસ્વાભાવિક રોગ રૂપ પ્રાકટ્યો કુદરતના કાયદાઓનાં કેવળ ઉલ્લંઘન અને અવજ્ઞાનનાં પરિણામો છે.** તેથીકરી કુદરતી જીવન ગાળવાનો અને વ્યાધિ સમયે તેના ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવાનો આરોગ્યપ્રાપ્તિનો એકજ માર્ગ છે. કુદરતી સ્નાન સિવાયનો બીજો એકે જળોપચાર કુદરત બનાવતી ન હોવાથી તેનોજ આશ્રય લેવો ઇષ્ટ છે.

આરોગ્યસંરક્ષણ ને આરોગ્યપ્રાપ્તિનો રામબાણ ઉપાય.

કુદરતમાં દરેક નિર્મળ અને ભ્રષ્ટ નાહ કરેલી વસ્તુ સારી ને સુંદર હોય છે, એટલે કે વ્યાધિ રહિત હોય છે એ સર્વ સ્થળે દૃષ્ટિ ગોચર થતી સત્ય હકીકત છે. અને માણસ પણ જે પ્રમાણમાં તે કુદરતી જીવન ગાળે છે અને તેના ઉપચારોનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રમાણમાં તે તેની અસલ નમુના રૂપ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિનાં વિચલનો અને અંતરાયો તેના રહેલા જીવનબળ અને ખામીઓના પ્રમાણમાં ધીમેથી કે જલદીથી દૂર કરે છે. તેથી કરી આપણે જો કુદરતના આદેશો બારીકીથી શીખવા પ્રયત્ન કરીયે અને આપણા શારીરિક અને માનસિક સંયોગો

પરવાનગી આપે તે પ્રમાણે બારીક ચોકસાઇથી તેમની આજ્ઞા પાળીયે તો આપણે એક એવી પવિત્ર આરોગ્યદાયક ફરજ બજાવીશું કે જે આપણા મોટામાં મોટા કલ્યાણ અને લાભની નીવડશે.

સંપૂર્ણ રીતે સુંદર ને સર્વોત્તમ મનુષ્ય એટલે તદન આરોગ્ય મનુષ્ય હાલમાં મળી આવતું નથી. મુકાબલા માટે આપણી પાસે સાધન ન હોવાથી આપણને સર્વેથી વધારે વર્તમાન સુધારામાં આગળ વધેલી કૉકેસીયન જાતને જોવાથી કુદરતથી પતિત નહિ થયેલા માણસની અલૌકિક શક્તિ, તેની બુદ્ધિની નિર્મળતા, અને તિવતા, તેની શાંત વૃત્તિ, તેની લોકોપકાર વૃત્તિ અને પ્રેમ—ટુંકામાં તેના દૈવરૂપનો ખ્યાલ આવી શકે નહિ.

જેમ જેમ માણસ ખરેખર કુદરત તરફ પાછો વળે છે તેમ તેમ તે પોતાની અસલ નમુનારૂપ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિ સમીપ જાય છે. તે તેની કેવી રીતે નિકટ જશે તેનો આધાર તેની ઉમર, અવશેશ જીવન શક્તિ, વારસામાં મળેલી ખોડ અને જે પ્રમાણમાં તે કુદરતી જીવન ગાળે છે તે પ્રમાણ ઉપર રહે છે.

છોકરાં માટે અહીં ઉત્તમ તકો છે. તેઓને ફરીથી સ્વર્ગ તરફ લઇ જવાં જોઇએ, અને ખાસ કરીને આ સ્નાન તેમની પાસે લેવરાવવું જોઇએ. પછી તેઓ રોગ રહિત બની કેવી સારી ચાલનાં થાય છે અને નિશાળે કેવી સહેલાઇથી શિક્ષણ લે છે તે જોઈ આપણને સાનંદાશ્ચર્ય થશે. કારણ કે જેવી રીતે ઘેલછા ને માનસિક અંધકાર રોગ છે તેવીજ રીતે મંદબુદ્ધિ ને મૂર્ખતા પણ આ રોગનાં શરૂઆતનાં સ્વરૂપો છે.

વંધત્વ ને દુઃખદાયક પ્રસૂતાવસ્થા એ પણ મહાન વિકારો છે. કુદરતી સ્નાનના ઉપયોગથી અને આ રીતે કુદરત તરફ અંશે પાછા ફરવાથી સુધરેલી સ્ત્રીનો આ શ્રાપ ઘણા ભાગે અલોપ થશે. કુદરતી જીવન ગાળતાં પ્રાણીઓમાં જોવામાં આવે છે તેમ પ્રસવ સમય, દુઃખ ને તન્નૈમિતિક નિર્બળતા રહિત વ્યતિત થશે. માને વધારે તંદુરસ્ત ને પ્રીતિપાત્ર સંતતિ થશે કે જેને તે જાતે ધવરાવી પોતાની પ્રિય ફરજ બજાવવા શક્તિમાન થશે. આ બાબતમાં મારા અનુભવે ઘણાંજ લાભદાયક પરિણામો પુરાં પાડયાં છે.

તિવ્ર વ્યાધિની ચિકિત્સા.

વ્યાધિ અને ખાસ કરીને જીર્ણ વ્યાધિ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી થાય છે તે સંબંધી ઉપર વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. અસ્વાભાવિક આહાર પચતો હોય તો કષ્ટથી પણ ભાગ્યેજ પચે છે. ભિન્ન ભિન્ન નુકશાનકારક અસરોથી આપણા જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ અને જીવનબળ ઓછું થતું હોવાથી શરીરની અંદરથી અપચિત પદાર્થોને બધા બહાર કાઢી નાંખવા સમર્થ હોતું નથી. આ પ્રમાણે અપચિત પદાર્થો–વિજાતીય દ્રવ્યોનો શરીરમાં વધારે ને વધારે સંચય થતો જાય છે, જે જીર્ણ વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે. પેઢુમાંથી આખા શરીરમાં આ દુષ્ટ દ્રવ્યો પ્રવાહિ, નક્કર, વાયુરૂપે પ્રસરી જઇ શરીરની આકૃતિમાં ફેરફાર કરે છે અને મન અને આત્મામાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

મન શરીર અને આત્મા એ એકમેકના અતિ નિકટ સંબંધમાં છે તે વાતની દરેક માણસ સ્વાનુભવથી ખાત્રી કરી શકે. પ્રારંભથીજ શરીર મળવિસર્જક અવયવો દ્વારા વિષ્ટા, મૂત્ર, પ્રસ્વેદ, બાષ્પ વગેરેના રૂપમાં અપચિત આહારને વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ શારીરિક નિર્બળતાને લીધે આવાં દુષ્ટ દ્રવ્યોનો સંચય થયે ગયો હોય છે તો એકદમ શરીર તેમને

બહાર કાઢી શકાતું નથી. આવી સ્થિતિમાં જો તાજી હવા, ભેજ ને પવન પ્રવાહ વગેરે ભિન્ન ભિન્ન કારણોથી શરીરની જીવનશક્તિને જાગૃત થાય, તો વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢવા શરીર બળથી પ્રયત્ન કરે છે. આ શરીરની ઉથલપાથલને તિવ્ર વ્યાધ કહે છે. જેનાં શુષ્કસ્વરૂપો સળેખમ વગેરે છે; અને ઓરી, સન્નિપાત જ્વર, માહામારી વિગેરે તેનાં ગંભીર સ્વરૂપો છે. આ પ્રકારના વ્યાધિગ્રસ્ત પુરૂષોને હમેશ વિજાતીય દ્રવ્યોના પ્રચંડ કહોવારાથી ઉત્પન્ન થનાર જ્વર આવે છે.

તિવ્ર વ્યાધિઓ કે જેનો હાલ આટલો બધો ભય રાખવામાં આવે છે તેઓ રોગહર અવસ્થાંતર હોવાથી ઘણાજ લાભદાયક છે અને તેમને હર્ષથી અભિવંદન કરવું જોઇએ.

ઔષધો વગેરેની અહિત ચિકિત્સાથી અને રોગીને સ્વચ્છ પ્રાણવાયુથી વિમૂખ રાખી, તેના શરીરને નિર્બળ કરી. તેની ક્રિયાઓ સ્તબ્ધ કરી, તેનાં વિજાતીય દ્રવ્યો કે જે વ્યાધિ વખતે ઘણા ખળભળાટમાં હોય છે તેને બળથી બહાર કાઢી નાંખવાના પ્રયત્નમાં વિઘ્ન પાડવાથીજ તિવ્ર રોગો ભયંકરરૂપ ધારણ કરે છે અને મહા વેદના આપે છે અને પ્રસંગે પ્રાણઘાતક નિવડે છે.

ઉદાહરણ તરીકે માથાનો સળેકમ એ હમેશ ઘણો ઉપયોગનો છે, અને જો કફ (વિજાતીય દ્રવ્ય) મોટા જથામાં બહાર નીકળી જાય તો આશીર્વાદ રૂપે છે. છોકરાંને ઓરી પુરાં ન ભરાય એટલે કે વિજાતીય દ્રવ્યવાળા દાણા પુરેપુરા બહાર ન નીકળે તોજ ઓરી પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

જ્યારે વ્યાધિ વૃદ્ધિમાં હોય છે ત્યારે વિજાતીય દ્રવ્યોની ગતિ તેમજ તેમના પરમાણુંઓનું એક બીજા સાથેનું ઘર્ષણ જેનો સમાવેશ કહોવાટમાં (Fermentation) થાય છે, તેનાથી શરીરની ગરમીમાં વધારો થાય છે. આ ગરમી વિશેષે કરીને વ્યાધિના નિવાસસ્થાન પેઢુંમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તિવ્ર વ્યાધિમાં શરીર વિજાતીય દ્રવ્યોને બળથી ખળભળાવતું હોવાથી ગરમી ભયપ્રદ પ્રમાણ સુધી વધે છે. કુદરતી સ્નાનથી આ ગરમી ઘણી ઓછી કરાવી શકાય છે, જેનું જળ ખાસ કરીને તે અતિ શીત હોય તો દરદીના પેઢુને અડે છે કે તરત વ્યાધિનું આશ્ચર્યકારક રીતે દુઃખ શમન થઈ રોગીને વિશ્રાંતિ મળે છે. સ્નાનથી સમકાલિક જીવન શક્તિ પણ વધે છે કે જે જીવન બળની વૃદ્ધિ વડે શરીર વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર વિજાતીય દ્રવ્યોને બળથી બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય કરી, પોતાનો હેતુ સંપૂર્ણ રીતે બર લાવવા સમર્થ થાય છે. આ પરિણામ અલ્પ સમયમાં પુષ્કળ પ્રસ્વેદ, અને મૂત્ર અને વિષ્ટાના વિશેષ વિમોચનથી પ્રતિત થાય છે.

જીર્ણ ને તિવ્ર વ્યાધિઓ-તેમનાં સ્વરૂપ અને ચિકિત્સા.

તિવ્ર વ્યાધિ ગમે તો તે સળેકમ જેવા સાદા સ્વરૂપમાં હોય અગર તો તે મહામારી, સન્નિપાત જ્વર જેવા ગંભીર સ્વરૂપમાં હોય તોપણ નીચે પ્રમાણે ઉપચાર કરવા જોઇએ.

(૧) પ્રથમ કુદરતી સ્નાન લેવું અને પછી સૂર્ય સ્નાન લેવું એટલે કે સૂર્યના તડકામાં નગ્ન ફરીને અથવા તો સૂઈ રહીને અથવા તો પથારીમાં ઉનની ધાબળીઓ ઓઢી સુઈ રહીને પરસેવો આવે એવો પ્રયત્ન કરવો.

(૨) શરીરને નગ્ન રાખવાથી આરોગ્યમાં ખાસ ફાયદો થાય છે.

(૩) ખાસ કરીને તાજી હવા દરદીને મળે તેની સાવચેતી રાખવી જોઇએ. સખ્ત ઠંડીના દિવસોમાં પણ દરદીના સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં રાત્રિ દિવસ સતત ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

ઘા અને તેની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા.

જ્યારે પ્રાણીઓ ઘાયલ થાય છે ત્યારે જખમી થયેલા ભાગને ઠંડા થવા સારૂ પાણીમાં બોળે છે અને થોડી મુદતને આંતરે સતત્ ચાટે છે. હાલના સમયના નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ ભોંકાવાથી, કપાવાથી, બળવાથી ને ભગંદરથી પડેલા ઘાને પ્રથમ પાણી લગાડી ઠંડા કરે છે, ને ઘાના પ્રમાણમાં જાડાઇવાળાં શણવસ્ત્રને પાણીમાં બોળી તેનાપર મુકે છે, અને પછી તેનાપર ઉનના પાટા લપેટે છે. જો ભીની માટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આથી પણ વિશેષ ફાયદો થાય. આ બાબત હું આગળ વિવેચન કરીશ.

બની શકે તો ઘાને ચાટવાની ક્રિયા બહુ લાભદાયક છે. તરત જન્મેલા બાળકની વ્યાધિગ્રસ્ત ચામડીના ભાગને માના ચાટવાથી આશ્ચર્યકારક લાભ થયાનો મને પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો છે. અલબત કોઇ ઘાને મધ્યમાંથી ચાટવો ન જોઇએ, પણ પરૂ અને બીજા મેલરહિત આસપાસની ચામડીના ભાગને ચાટવો જોઇએ.

મોટા ઘાની ચિકિત્સામાં સ્વાભાવિક સ્નાન વધારામાં લેવું જોઇએ તેમજ બીજા કુદરતી ઉપચારોનો પણ ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

(૧) આ ઉપચારો શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરવા માટે અને

(૨) શરીર પોતાને થયેલી ઇજા જલદી રૂઝાડી દેઈ શકે માટે તેની જીવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવા માટેના. દરેક વ્યાધિની ચિકિત્સા કરતી વખતે ઉપરનાં બે મહત્વનાં કાર્યો સિદ્ધ કરવાની અતિશય અગત્ય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિએ જે ચમત્કારિક આરામો કર્યા છે તેની ખાત્રી હરકોઇ કરી શકશે.

અવલોકન કરવાથી આપણા જોવામાં આવે છે કે કેવળ કુદરતી જીવન ગાળવાથીજ વનવાસી પ્રાણીઓના મહા ભયંકર ઘા પણ અદ્ભુત રીતે અલ્પ સમયમાં સંપૂર્ણ રૂઝાઈ જાય છે. જંગલમાંનાં પ્રાણીનો પગ કોઇ વખત ગોળીથી ઉડી જાય છે, અથવા ફાંસામાં ભરાઈ કપાઇ જાય છે. કાંઈ પણ શસ્ત્રક્રિયા, અગર ઉપચાર વિના થોડા સમયમાં ઘા તદ્દન રૂઝાઇ જાય છે, અને જાણે કાંઇ વાગ્યુંજ ન હોય તેમ પ્રાણી આનંદથી હરે ફરે છે.

મેં એક હરણ જોયું છે કે જેને પાંસળાંના ભાગમાં એવી રીતે ગોળી વાગી હતી કે જે બાજુએ ગોળી બહાર નીકળીને પડી તે જગ્યા લોહીથી ભરાઈ ગઇ હતી. થોડા દિવસ પછી આ હરણને એક ચારેમેર વાડ કરી લીધેલા જંગલના ખુણામાં ઘેરી લેવામાં આવ્યું. આવો મોટો ઘા થોડા દિવસજ અગાઉ થયા છતાં અત્યંત સ્વસ્થતાથી તે મોટી વાડ કુદી બહાર નીકળી ગયું!!! આ પ્રાણીનાં ફેફસાં, હૃદય આદિ કોઈ મર્મસ્થાને ગોળી અડી ન હતી.

મનુષ્યને ઘા વખતે પરૂ પાચ વગેરે જે મલિન પદાર્થો દૃષ્ટિગોચર થાય છે તે પણ શરીરનો મળ બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન છે. તિવ્ર વ્યાધિ વખતે પ્રગટ થાય છે તે પ્રકારનાં આ શુભ ચિન્હો છે, ને અહિત ચિકિત્સાથીજ હાનિકારક ને ભયંકર નિવડે છે. બાષ્પસ્નાનથી કદિ ગુમડાંની ચિકિત્સા કરશો નહિ તેમજ ઇજા થયેલા ભાગને વરાળ લગાડશો નહિ.

ખાસ કરીને દરેક પ્રસંગે મનુષ્ય શરીર ઉપર શસ્ત્રક્રિયાનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઇએ. વાઢકાપ કુદરતી ક્રિયાઓથી અત્યંત પ્રતિકૂળ છે. અને જોકે વિપરિત પરિણામો તત્કાલ દૃષ્ટિગોચર થાય નહિ તોપણ હમેશાં મહાભારત હાનિ થયા સિવાય રહેતીજ નથી.

જે મનુષ્ય એમ માનતો હોય કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા સિવાય કાર્યસિદ્ધિ કઠણ છે તો તેણે પ્રથમ યોગ્ય પ્રમાણ અને વિધિમાં સર્વે નૈસર્ગિક ઉપચારોનો ઉપયોગ કરી નિરૂપાયેજ શસ્ત્રક્રિયાને શરણ થવું જોઇએ.

ઘા વાગી ફાટ પડેલી હોય તેવા પ્રસંગોએ પણ પાટા બાંધવાનું કુદરતને પસંદ નથી અને દાક્તરો પાટા અને ઉતરેલું હાડકું ખસી ન જાય માટે તેના પર ચીપો બાંધે છે છતાં ઘા બરોબર રૂઝાડી શકતા નથી તેમ કુદરત પોતાના કાર્યમાં ભૂલ ખાતી નથી.

સત્ય પ્રકારે લીધેલું કુદરતી સ્નાન અત્યંત અસરકારક ને મહત્વનું છે તેની હવે આપણને ખાત્રી થઈ.

જ્યારે ખુલ્લા મેદાનમાં સ્નાન લેવાય છે ત્યારે પ્રારંભથીજ તે સંતોષ અને આનંદ આપે છે અને હમેશાં ઉત્તમ રીતે ફતેહમંદ નીવડે છે. અત્યંત કાયર ને નીરાશ થયેલા રોગીઓને સ્નાનથી તેજસ્વી, આનંદી ને હીમતવાન થયેલા મેં જોયા છે.

મનુષ્ય જાતને નૈસર્ગિક જીવન તરફ પુનરાગમન કરાવનારને તે અત્યંત ઉચિત સાધન છે. તે કુદરતના અન્ય ઉપચારોનો આશ્રય લેવાની આપણને શક્તિ આપે છે અને ઉંચા પ્રકારનું સાંસારિક સુખ અને નિર્મળ આરોગ્ય અર્પે છે.

તિવ્ર તેમજ દીર્ઘ દરેક પ્રકારના વ્યાધિઓમાં તેમજ ઘા રૂઝાડવાના કાર્યમાં શારીરિક તેમજ માનસિક વિશ્રાંતિ ઘણી જરૂરની છે, કારણ રોગ મુક્ત થવા માટે શરીરને પોતાની સર્વ શક્તિઓની જરૂર છે.

શરીરને ઘસવાની અને થાબડવાની ક્રિયા.

સ્નાન કરતી વખતે ઘસવાની ક્રિયાની અગત્ય બાબત મેં પ્રથમ ધ્યાન ખેંચ્યું છે.

જ્યારે બાળક પડી જાય છે અને રડતું તેની મા આગળ જાય છે ત્યારે વૈદો અને ગ્રંથકારોએ અકસ્માત્ વખતે સૂચવેલા તાત્કાલિક ઉપાયમાંના કયા ઉપયોગમાં લેવા તેના વિષે લાંબો વિચાર કર્યા સિવાય પુષ્કળ પ્રેમ અને દાઝના આવેશમાં અજાણે દુઃખતા અવયવને માતા ચોળે છે ને થાબડે છે.

ગામડાંમાં ભરવાડ ને તેવાજ વર્ગનાં કુશળ સ્ત્રી પુરૂષોએ ચોળીને, થાબડીને અદ્દભૂત આરામ કર્યાનાં દૃષ્ટાંતો કોણે સાંભળ્યાં નથી ?

આ નમ્ર, તંદુરસ્ત ને પવિત્ર ગામડીયા વૈદનો ધંધો લઇ બેઠેલા હોતા નથી. તેઓ એમ પણ માનતા હતા અને માને છે કે દ્રવ્ય લેવામાં આવશે તો પોતાનાથી કોઇ રોગ મટાડી શકાશે નહિ. મફત મળ્યું છે માટે મફતજ આપવું એ તેમનું સૂત્ર હોય છે.

પોતાના જાતિ બંધુઓને જે સહાય તેઓ આપતા હતા. તે ભ્રાતૃપ્રેમના કૃત્ય તરીકે કરવાની જરૂર હતી. પાછલા થોડા દસકામાં "સાયન્સ:" (વિજ્ઞાન) અને સુધારાનો, કેળવણી અને જ્ઞાનસંપત્તિનો વિસ્મયકારક વિસ્તાર થયો છે. આ પરાક્રમથી આપણે મગરૂર છીયે છતાં આપણે વારંવાર દુઃખદ રીતે પોકાર કરવા લલચાઈએ છીયે કે આપણા તત્વજ્ઞાનમાં સમાયેલી હકીકતો કરતાં પૃથ્વી અને આકાશમાં અન્ય ઘણી વસ્તુઓ અસ્તિત્વમાં છે.

થાબડીને આરામ કરનાર તે સ્ત્રી પુરૂષો વિષે બોલતાં આપણે લાંબા વખત સુધી તિરસ્કારથી ને મજાકથી નાક ચઢાવ્યું છે. આ લોકોની જગ્યા હાલમાં રોજગારી સ્ત્રી પુરૂષોએ લીધી છે.

તેઓને ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે. તેઓએ શારીરિક શાસ્ત્ર, અવયવ સ્થિતિ અને નસાજાળનો અભ્યાસ કરેલો હોય છે તોપણ આ અજ્ઞાન અને અશિક્ષિત ગામડાનાં સ્ત્રી પુરૂષો જે એકજ બેઠકે કે થોડા દિવસમાં કાર્ય કરતાં તે તેઓ અઠવાડીયાં કે માસોમાં પણ કરી શકતાં નથી. તેઓની પાસે એક એવો જાદુ હતો કે જેથી વ્યાધિ તત્ક્ષણ અલોપ થઈ જતો.

આપણા ભાડુતી ચંપી કરનારાઓ દિવસોના દિવસો સુધી રોગીઓની સારવાર કરે છે તોપણ જીવ જેવું પરિણામ આવતું નથી. ઉલટું પ્રસંગે તેઓ અલ્પ સમયમાં નિસ્તેજ બની પોતેજ માંદા પડતા આપણે જોઇએ છીયે. પરંતુ માંદા પડેલ ચંપી કરનારે અકસ્માત્ પોતાનું આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કર્યાનું પણ બને છે.

શરીરને ચાંપવાની ને થાબડવાની ક્રિયા વડે એક માણુસની જીવનશક્તિ બીજા માણુસમાં મોકલી શકાય છે.

શરીરના વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવોને તેથી સશક્ત કરી શકાય છે અને આ હેતુ ફળીભૂત થવામાં જ ચોળવાનો ને થાબડવાનો પ્રાધાન્ય લાભ અને અસર સમાયેલાં છે. ચંપી કરનારાઓને આપેલ તાલીમ નિરૂપયોગી છે એટલુંજ નહિ પણ હાનિકારક છે.

પ્રવાહી અને વાયુ રૂપી પદાર્થ એક બીજાના સંપર્કમાં આવે છે કે તત્તકાલ તેમનું સંમેલન થવાનું શરૂ થાય છે.

માણુસનો પ્રાણ પણ એક તત્વ, અતિ સૂક્ષ્મ વાયુ રૂપી ઉડી જતા તેજાબ જેવું તત્વ છે. પરંતુ જે તત્વો વડે માણુસનો પ્રાણાત્મા બનેલો છે, તે એક મધ્યબિંદુમાં એકાગ્ર થયેલ છે. આ મધ્યબિંદુ તે તેની સંકલ્પશક્તિ છે. માણુસના પ્રાણોનું પરસ્પર સંમેલન જે પ્રકારે થાય છે તે વાયુના પરસ્પર થતા મિશ્રણથી ભિન્ન હોય છે. પરસ્પર પસંદગી અથવા અભાવ, પ્યાર, તિરસ્કાર, અનાદર વગેરે માનસિક વૃત્તિઓ આ ક્રિયામાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

બે પ્રાણોનો પરસ્પર પ્રવાહ, તેઓનું એક બીજા તરફનું આકર્ષણ અથવા તો પ્રતિકૂળતા નરી આંખે પણ દેખાઈ શકે છે. તેઓની છબી પણ પાડવામાં આવી છે. અને તેમને સ્પષ્ટ રીતે દેખાડનાર ચિત્રો પણ અસ્તિત્વમાં છે.

એકના પ્રાણનું બીજાના પ્રાણતત્વ સાથે એવું તો સંપૂર્ણ સંમેલન થઇ શકે છે, કે આપણે તો એમ કહી શકીયે કે એક વિચારવાળા બે આત્મા છે અને બે હૃદયો એક હૃદયની પેઠે ધબકારા મારે છે.

આ ગામડીયા લોકો પાસે જીવનશક્તિ ને આરોગ્ય ભરપુર હતાં. તેમના દુઃખી જાતી બંધુઓ તરફ તેમની સંપૂર્ણ દીલસોજી સાથે ઇશ્વર પર તેમની દૃઢ આસ્થા હતી. આ કારણને લીધેજ તેઓમાં અદ્ભૂત રોગનાશક જાદુઈ શક્તિ ઉત્પન્ન થતી હતી.

જ્યારે ચંપી કરનાર થોડી મુદ્દત સુધી સતત માંદા માણુસની સારવાર કરે છે ત્યારે તેનાં આરોગ્ય ને જીવનશક્તિ ઓછાં થવાથી તે પોતે જાતેજ માંદો પડે છે. હવે જ્યારે તે પાછો પોતાના કરતાં વધારે સશક્ત માણુસોની સારવાર કરે છે ત્યારે તે પાછો સાજો થાય છે. સામાન્ય નિયમ તરીકે ચંપી કરનાર રોગીને બહુ લાભ કરી શકતો નથી. રોગીનું રહ્યું સહ્યું આરોગ્ય પણ પ્રસંગે ગુમાવાય છે. હાલના ચંપી કારનારનો ચંપી એ ધંધો છે અને તે પણ આનંદદાયક ધંધો નથી. તેણે વિત્તોપાર્જન કરવું જોઇએ અને પૈસા પ્રાપ્ત કરવા ખાતરજ તે ધંધો કરતો હોવાથી તે પોતાનાં પ્રેમ કે વૃત્તિને અનુસરી શકે નહિ.

અહીંયાં પણ આપણે ફરીથી પોકાર કરવો જોઇએ કે

"કુદરત તરફ પુનરાગમન કરો."

પૂર્ણ પ્રેમથી જે મા પોતાના પુત્રને થાબડે છે અને ચોળે છે તે જો જાતે નિર્બળ ને રોગી ન હોય તો ઘણો ઉત્તમ અને તાત્કાલિક આરામ કરી શકે છે. સ્વાભાવિક રીતે મા પોતાની જીવન શક્તિનું છેલ્લામાં છેલ્લું બિંદુ પણ પોતાના બાળકને આપવા હમેશ તત્પર હોય છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે કે ચોંપવાથી ને થાબડવાથી આરોગ્ય અને જીવનશક્તિ એક મનુષ્ય પાસેથી બીજા મનુષ્યમાં જાય છે. એમ પણ કહી શકાય કે શરીરની ગરમી એક માણસ પાસેથી બીજા માણસો પાસે જાય છે. જે માણસના શરીરમાં ગરમાવો વધારે હોય તેમ તે વધારે નિરોગી સમજવો. શરીરનો ગરમાવો, આરોગ્ય અને જીવન બળ એ ત્રણે એકજ વસ્તુ છે તેથી,

જે માણસોના હાથ ગરમ છે તેઓજ થાબડવાને તેમ ચંપી કરવાને લાયક છે.

માંદા માણસના હાથપગ હમેશ ઠંડા હોય છે.

માતપિતા, કે તંદુરસ્ત પ્રેમી જનો કે જેમને આપણા માટે હૈયે દાઝ હોય છે તેઓ ચાંપવાના કે થાબડવાના કામ માટે ઉત્તમ અધિકારી છે.

અલબત હાલના સમયમાં જેને તંદુરસ્ત માણસ કહેવાનો રિવાજ છે તે લોકોનોજ તંદુરસ્ત માણસમાં સમાવેશ થાય છે. ચોક્કસ રીતે કહીયે તો સુધરેલા દેશોમાં કોઈ સંપૂર્ણ આરોગ્ય માણસ મળી શકતો નથી.

જેઓ સુધરેલી જીવન પદ્ધતિ ગ્રહણ કરીને અને અથાગ માનસિક પરિશ્રમ કરીને નિર્બળ રક્ત રહિત અને નિર્વીર્ય થયા હોતા નથી તેમજ જેઓને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઘણે ભાગે કામ કરવાનું હોય છે તેવા મજુર અગર નોકર વર્ગના સશક્ત તંદુરસ્ત માણસો ચંપી કરવા તેમજ થાબડવાની ક્રિયા કરવા સારી લાયકાત ધરાવે છે. પરંતુ જીવનશક્તિનું પ્રેષણ સર્વ પુરૂષોમાં સરખી રીતે થતું નથી. પુરૂષોના પરસ્પર પ્રેમ પર આનો આધાર છે. ખાસ કરી બીજાપર અણગમો હોય છે તો કાંઇ પરિણામ આવતું નથી,

ચંપી કરનાર તરીકે આરોગ્ય, બળવાન અને માયાળુ પુરૂષોને પસંદ કરવા જોઇએ. તેઓ શરીરે મન પસંદ હોવા ઉપરાંત શુભેચ્છક ને પ્રેમાળ હોવા જોઇએ. આપ સ્વાર્થી, અનૃત ભાષી, ચૌર્યાસક્ત આપણને મદદ કરી શકતા નથી. તેઓ પોતાનું જીવન બળ, અને ગરમી આતુરતાથી પોતાની પાસેજ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને બીજાને આપવા લેશ માત્ર પણ ઇચ્છા રાખતા નથી.

આપણે આપણી કેળવણી, વ્યાવહારિક સ્થિતિ, ધન અને આવા પ્રકારની અન્ય મોહ જાળમાં ફસાઇ પડી બીજા કરતાં ચઢીયાતા છીયે એવું મિથ્યાભિમાન લાવી આપણા અદૂષિત માણસાઇ પ્રેમને પ્રતિબંધ કરવો જોઇએ નહિ. "જે માણસ પ્રેમ વાવે છે તે પ્રેમ લણે છે" એ સત્ર સતત યાદ રાખવું જોઇએ.

હાલના "સાયન્સ"થી માણસ જેમ વધારે મુક્ત થાય છે તેમ તે વધારે નિર્દોષ, નમ્ર અને સુખી થઇ પોતાના જાતી ભાઇઓને વિશેષ મદદગાર થઈ શકે છે.

થાબડવાથી અને ચાંપવાથી એક માણસની જીવનશક્તિ અને ગરમી બીજામાં જાય છે તે જ્ઞાન સંપાદન કરવાની ચંપી કરનારને જરૂર નથી. તેનો તેણે વિચાર કરવો ઐચ્છિક નથી. તેણે ફક્ત

તેના જાતી બંધુઓને તેમના દુઃખમાં મદદ કરી તેમને રેાગમુક્ત કરવાની કાળજી રાખવી જોઇએ. તેનામાં તેથી કરી શુભ નિષ્ઠા, ઉત્કંઠા ને ખંત હેાવી આવશ્યક છે.

જો આ પ્રમાણેના તેનામાં ગુણેા હેાય તેા તેણે કાંઇ ખાસ તાલીમ લેવાની અપેક્ષા નથી.

સંધીવા, સેાજો અને દરેક દરદમાં શરીરના પ્રત્યેક અવયવ થાબડી કે ચેાળી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે માથું દુખતું હેાય ત્યારે ગરદનને થાબડવી અને ચેાળવી બહુ લાભદાયક છે.

પેંડુ ને પગની પિણ્ડીઓ (Calves) ને થાબડવાની ક્રિયા ઘણી ગુણકારક છે ને શરીરની સામાન્ય આરેાગ્યમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

જે ભાગની ચંપી કરવાની હેાય છે તેને પ્રથમ પાણીમાં પલાળવેા જોઇએ. તેલ અગર કેાઇ ચરબીવાળા પદાર્થોનેા ઉપયેાગ કરવેા નહિ.

થાબડવાની ને ચેાળવાની ક્રિયા શાંત રીતે દૃઢતાથી કરવી જોઇએ.: કેાઇ વખતે મૃદુ સ્પર્શ કરવેા આવશ્યક છે, ચેાકસ રીતી સહજ આવડે છે.

શરીરના પુષ્ટિકરણ અને બળવર્ધન માટે શરીરની ગરમી અને જીવનશક્તિનેા સ્થળાંતર કરવાનેા ઉત્તમ સમય નૈસર્ગિક સ્નાન પછીનેા છે. જ્યારે સ્નાનને લીધે આખું શરીર ભીનું થયેલું હેાય છે ત્યારે તે ખુલા હાથથી ચેાળી શરીર સુકવનારની ગરમી અને જીવનશક્તિ અત્યાકાંક્ષાથી ચુસી લે છે. તેથી કેાઇને કુદરતી સ્નાન લીધા પછી પેાતાનું શરીર ચેાળી સુકવનાર સશક્ત માણસ મળતેા હેાય તેા કેટલાક પ્રસંગેામાં તેને ઘણેા લાભ થાય અને તેની ચિકિત્સામાં બહુ સવડ મળે.

કુદરતમાં દરેક વસ્તુ આઘાત ને પ્રત્યાઘાતપર આધાર રાખે છે. આખી સૃષ્ટિ પરસ્પર આકર્ષણ ને પ્રતિઘાતના અનુયાયી વિનિમયથી સંયુક્ત થયેલી છે. છેાડવા એકલા કરતાં બીજાની સેાબતમાં વધારે સારી રીતે ઉછરે છે. આપણાં પાળેલાં પ્રાણીઓની બાબતમાં પણ પ્રાણીને એકલા કરતાં બીજાની સેાબતમાં રાખી વધારે સારી રીતે ઉછેરી શકાયાનું અવલેાકન કરવામાં આવ્યું છે. પરંતુ મનુષ્યેાને જાનવરેા અને છેાડવાના કરતાં એક બીજા પર વધારે આધાર રાખવેા પડે છે.

માણસનું સંપૂર્ણ સુખ તેના વ્યાવહારિક જીવન, પરસ્પર પ્રેમ ને આશ્રયમાં સમાયેલું છે અને તેના આરેાગ્યનેા ઘણે ભાગે તેના પર આધાર રહેલેા છે.

ખાસ કરી દરદીઓ, પુનઃ આરેાગ્યપ્રાપ્તિ માટે પેાતાના જાતી બંધુઓના પ્રેમ ઉપર અવલંબન કરે છે.

એવું જાણવામાં આવ્યું છે કે બીજા માણસેાની અસરથી મનુષ્યેાને પુનઃ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ છે અને આશ્ચર્યકારક રીતે આરામ થયેા છે. માંદાં મનુષ્યેા યુવાન્ તંદુરસ્ત પુરૂષેાના આકસ્મિક સમાગમમાં આવવાથી પેાતાની અણધારી રેાગમુક્તતાનું કાંઇ પણ કારણ જાણ્યા સિવાય સાજા થયા છે.

પેાતાની પત્નિ સાથે પરસ્પર પવિત્ર પ્રેમજન્ય સંપૂર્ણ આત્મિક ઐક્ય થવાથી ઘણા પરણેલા પુરૂષેાને પેાતાના આરેાગ્યને અલૈાકિક લાભ થયા છે.

બન્ને પુરૂષેાના ભેગા સુવાથી ઘણી જીવનશક્તિનું પરસ્પર અર્પણ થઈ શકે છે.

આ પ્રયેાગથી વૃદ્ધ પુરૂષેાએ ઘણી વખત યૈાવન પ્રાપ્ત કર્યું છે પરંતુ આ પુનઃ યૈાવન પ્રાપ્ત કર્યાનાં ઉદાહરણેા હમેશાં સુખદાયક અકસ્માતનાં પરિણામ હતાં અને બીજા કેટલાક સંયેાગેા સાથે તેમનેા સંબંધ હતેા.

આ શક્તિના સામાન્ય ઉપયોગની વિધિ હજુ જાણવામાં આવી નથી. પરંતુ આપણે ફરી કુદરતનો હાથ ગ્રહણ કરવો જોઇએ ને તે આપણને અવશ્ય આરોગ્ય ને સુખના મુખ્ય સ્થાન તરફ દોરશે.

કુદરતી સ્નાન લેતાની સાથેજ આરોગ્યનું સ્થાનાંતર કરવાનું જુદુઈ સાધન આપણને હસ્તગત થશે. સ્નાનાંતે પોતાનું શરીર ચોળી સુકવનાર ઉપર જણાવેલા ગુણવાળો મિત્ર, નોકર કે કોઇ એવોજ લાયક પુરૂષ દરેક માણસને મળી શકે છે. તેણે તેને આ મદદ માટે કેવળ પૈસા આપવા ઉપરાંત તેનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનવો જોઇએ. આમ નહિ કરવામાં આવે તો ઉત્તરોત્તર ઓછું લાભદાયી પરિણામ આવશે.

કોઈ પણ નોકરને તમારૂં શરીર ચોળી કોરૂં કરવા માટે ફરજ પાડશો નહિ. જે માણસને આ કામ કરવા સોંપ્યું હોય તેણે તે પ્રેમ ને આનંદ સાથે કરવું જોઇએ. આપણા આશ્રિતો સાથે આપણું વર્તન એવું જોઇએ કે આપણા પર હેતને લીધે તે લોકો આપણને મદદ કરે.

સ્નાન પછી શરીરને કેવી રીતે ચોળવું તેને માટે મારે ખાસ નિયમો નિશ્ચિત કરવાની જરૂર નથી. તે ક્રિયા ખાલી હાથે અને જેમ બને તેમ શાંન્તિથી કરવી જોઇએ.

પુરૂષમાંથી સ્ત્રીમાં અને સ્ત્રીમાંથી પુરૂષમાં જીવન શક્તિ સહજ જઈ શકે છે.

પરંતુ આ ક્રિયા કરતી વખતે વિષયને વાયરે પણ જવું ન જોઇએ. આ ક્રિયામાં રોકાયેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ સખ્ત રીતે પવિત્ર અને સંયમી રહેવું જોઇએ, નહિ તો લાભ કરતાં હાનિ વધારે થશે.

પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો જેમની સ્નાન પછી પરસ્પર એક બીજાનાં શરીર ચોળી કોરાં કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે પણ આ નિયમ પાળવો જોઇએ. સ્નાન સિવાયના અન્ય પ્રસંગોએ પણ ભિન્ન જાતિમાંથી જીવનશક્તિનું સ્થાનાંતર કરવાની ક્રિયા વખતે પણ આ નિયમ લક્ષમાં રાખવો જોઇએ.

વીજળી પડવા વગેરે આકસ્મિક કારણોથી મરણ પામેલા પુરૂષોનાં શરીર સશક્ત તંદુરસ્ત પરમાર્થી પુરૂષો પાસે પૂર્ણ રીતે ચપળતાથી ચોળાવવાથી તેઓને પુનઃ જીવન પ્રાપ્ત થયું છે.

જો આમ ચોળાવાથી મૃત શરીર સજીવન થાય છે તો પછી નિર્બળ શરીરને સશક્ત કરવામાં અને વ્યાધિનિવારણમાં તે ક્રિયા કેટલી ઉપયોગી થવી જોઇએ તે સહજ સમજાય તેમ છે.

(અપૂર્ણ.)

ભૂલભરેલી દવાની સારવારને લીધે મહાન પુરૂષોનાં મરણથી મળતો બોધ.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

સાંપ્રતકાળમાં રોગો મટાડવા હળાહળ વિષમય દવાઓ વાપરવામાં આવે છે, જે દવાઓથી સંખ્યાબંધ દરદીઓને કેટલું બધું નુકસાન થતું હશે તે જાણી શકવું કઠણ નથી. કેટલાક વખતથી વૈદકલ્પતરૂમાં પણ ઝેરકચોલાંના છુટથી થતા ઉપયોગથી કેટલું બધું નુકસાન થાય છે એ વિષે લેખો આવે છે. કુદરતી ઉપચારો સિવાય આવી વિષમય ઝેરી દવાઓના ઉપચારથી થતાં નુકસાન સંબંધે અમેરિકન "ફીઝીકલ કલચર"માં એક ઇંગ્રેજ લેખ ડા. ચાર્લ્સ ઇ. પેજ., એમ. ડી. નો લખેલો

પ્રસિદ્ધ થયો હતો. જે લેખનો ઉતારો અમોએ ધન્વન્તરી માસિકના પાંચમા વર્ષના ઓગસ્ટના અંકમાં ઈંગ્રેજીમાં છાપેલો છે. પરંતુ ઈંગ્રેજી ન જાણનાર વાંચકવર્ગને તે લેખમાં વર્ણન કરેલી બાબતો જાણવામાં આવે અને એવી દવાઓ વાપરવા પહેલાં તેથી થતાં નુકસાનો સમજાય એ હેતુથી તે લેખનો સાર અમે આ અત્રે આપેલો છે.

સાધરણુ ગરીબ સ્થિતિના દરદીઓથી માંડીને તે કોટયાધિશ લક્ષ્મીવાન **મી.** ગેટસ કે જે હાલમાંજ **પારીસ** ખાતે ગુજરી ગયો તેમને અપાતી '**રેગ્યુલર**' વૈદકીય સારવારમાંના કેટલાક કેસો, વિચાર કરનારાં સ્ત્રી પુરૂષોને ઘણાજ વિચિત્ર અને ભયાનક લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. જ્યારે ગેટસનું રક્તાશય અત્યંત થાકી ગયું હતું અને તેને આરામની જરૂર હતી અને તે આરામ તે ધીમે ધીમે ધડકવાથી મેળવતું હતું ત્યારે તેના ડાકટરોએ તેને **સ્ટ્રીકનાઈન**–ઝેરકચોલાના સત્વના નાના નાના ડોઝ કે જેથી તે એકદમ મરી ન જાય એવા ડોઝ આપી ઝડપથી ચાલતું રાખ્યું. આ સારવાર જેટલી સાધારણ અને ભલું કરવાના ઈરાદાવાળી હતી તેટલી નુકશાનકારક હતી, અને તેના પરિણામમાં **મી.** ગેટસનો અંત આવ્યો. **મી. ગેટસ અને એવા બીજા દરદીઓને કુદરતી રીતે મરવા દીધા હોત યા તો તેમને કુદરતી સારવારથી સારા થવા દીધા હોત તો વધારે સારૂં હતું. તેના મંદવાડની શરૂઆતથીજ જો આમ કુદરતી સારવાર ઉપર તેને રાખ્યો હોત તો પુરતો સંભવ છે કે તેને આરામ થયો હોત અને તે અત્યારે તો પોતાનું કામ પણ બજાવતો થયો હોત.** તે આટલો વખત આ ઝેરી સારવાર સામે ટકી રહ્યો એ વાત **પ્રાણી ગુણ ધર્મ શાસ્ત્ર** (ફીઝીઓલોજી) અને **આરોગ્યશાસ્ત્ર** (હાઇજીન) ના જાણનારાઓને ચોખ્ખી રીતે બતાવી આપે છે કે તેનામાં હજુ જીવન શક્તિનો ટકાવ હતો. રોજ રોજ આપણુને ખબર આપવામાં આવતી હતી કે "આ સારવારની અસર તેના હૃદય ઉપર થતી હતી." સન ૧૯૧૧ ના જાનેવારીના "ન્યુ યોર્કના મેડીકલ ટાઇમ્સ" માં 'સ્પેશીઅલીસ્ટ' કોને કહેવો એ બાબતના નિબંધમાં હાલમાં દરદીઓને દવા આપવાની સારવાર તથા તેથી રોગનિવારણ થવાની નિષ્ફળતા એ સવાલ વિષે મેં ચર્ચા કરી છે.

"**ટોલસ્ટોય**નું હૃદય ધડકતું બંધ પડયું છે. '**મોસ્કો**ના એ નામાંકિત છાતીનાં દરદો (હાર્ટ ડીઝીઝ) ના ખાસ ડાકટરો (સ્પેશીયાલીસ્ટો) એ તેને બંધ પાડયું છે." એ મહાન રશીયન પુરૂષના મોતનો જે હેવાલ બહાર પડયો છે તેમાં કહ્યું છે કે માદક પદાર્થ–સ્ટીમ્યુલન્ટ તેના શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવેલા તેની અસરના અંતમાં તેનું હૃદય બંધ પડી ગયું. માણસને જો કોઈ ફોજદારીના કરપીણુ ગુન્હા માટે સજા તરીકે મારી નાંખવામાં આવતો ન હોય તો પછી તેને ૮૨ વર્ષ થયાં હોય તોપણ કુદરતી મરણે મરવાનો દરેક માણસને હક છે! **ટોલસ્ટોય**ને ૮૨ વરસે અને ૧૩ મા લીઓ (પોપ) ને ૯૦ વરસે જે દવાથી સારવાર કરવામાં આવી તે જોતાં તેઓ કુદરતી મોતથી મુવા છે એમ કહી શકાય નહિ. દરદીનું નબળું અને ધીમે ધીમે ધડકતું રક્તાશય કે હૃદય ઘરની બુઢ્ઢી અને બહુ કામ કરતી ચાકરડી સમાન છે. બંનેને વધારે કામ આપવાને બદલે ઘણાજ આરામની જરૂર હોય છે. નબળા હૃદયને ઉત્સાહી કરવા માદક પદાર્થ દાખલ કરવો એ થાકેલી ડોશીને કોરડા મારી વધારે કામ કરાવવા સમાન છે.

મર્હુમ પોપના કેસમાં છેલ્લે દિવસે કુદરતને તેના ૮૨ વર્ષના ઘડપણ સામે નહિ પણ જે સારવાર થતી હતી તે સામે મોટો જંગ મચાવવો પડયો હતો. ડા. **લેપીની**એ કહ્યું કે "તેને સ્ટિમ્યુલન્ટથી જીવતો રાખવામાં આવે છે." જ્યારે આવા કહેવાતા નામાંકિત દાક્તરોમાં પણ આટલી બધી

અજ્ઞાનતા છે ત્યારે બીચારા સાધારણ લોકોનું શું કહેવું?! કોઈ રામબાણ જેવી ગણાતી ઝેરી દવા પછી તે ભલે સ્ટિમ્યુલન્ટ હોય તોપણ તેનાથી કોઈ પણ માણસની જીંદગી એક ક્ષણ પણ લંબાવી શકાતી નથી. તેથી ઉલટું આવી રીત ખરૂં જોતાં માણસનો જલદી અંત લાવનારી છે. વળી ડા. લેપોની વધારામાં કહે છે કે નામદાર ધર્માધિક્ષ પોપને છેલ્લા ૨૩ કલાકમાં તો બે "કેમ્ફોરેટેડ ઓઈલનાં ઇન્જેક્શન" તથા ત્રણ કેફીનનાં અને બે મીઠાના પાણીનાં ઇન્જેક્શન આપવામાં આવ્યાં હતાં, અને તે સિવાય જે પ્રવાહી સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાઓ આપવામાં આવી હતી તે તો જુદીજ. એક જંગલના તંદુરસ્તમાં તંદુરસ્ત વાઘને પણ જો આવી અવિચારી સારવાર કરવામાં આવે તો તેનું પણ મરણ થયા વગર રહે નહિ. આવી સારવારને લાંબા કાળથી "રેગ્યુલર" અથવા શિષ્ટ સારવાર તરીકે ગણમાં આવી છે તેથી તેનું પરિણામ હવે એ આવ્યું છે કે વિચારનાં આન્દોલનો અને શ્રદ્ધાથીજ રોગો મટાડવાની પદ્ધતિઓ (Christian Science & Faith Cure "ક્રીશ્ચિયન સાયન્સ" અને "ફેઇથ ક્યૉર") નો પ્રભાવ દિવસે દિવસ વધતો જાય છે. તેઓ પોતાના દરદીઓને ઝેરી દવા આપતા નથી તેથી એ ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે વર્તનારા ઘણા દરદીઓને આરામ થાય છે અને તેઓ ઔષધોપચારની જરા પણ મદદ લેતા નથી.

હાલમાં એટલે સન ૧૯૧૧ ની પાનખર ઋતુમાં ઑક્સફર્ડ, એન. એચ. તરફથી પ્રસિદ્ધ થતા "બુલેટીન"માં નીચે પ્રમાણે લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે. "**મેસેચ્યુસેટસની** હાઈ કોર્ટના જડજ **રીચર્ડસન** પોતાના અહીંના ઉનાળાની ઋતુમાં રહેવા આવેલા બંગલામાં બિમાર છે. તેમની સ્થિતિ જેવી ને તેવી ગંભીર રહી છે. તેમની સાજા થવાની આશા છોડી દેવામાં આવી છે; અને તેમની સારવાર કરનાર વિદ્વાન ડાકટરો હવે એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે એ પોતાનું દર્દ સહન કરવાને જેમ બને તેમ શક્તિવાન થાય તેવી દવાઓ તેમને આપવી. બૉસ્ટનના સુપ્રસિદ્ધ ડાકટર **જી. એમ. ગારલેન્ડે** ડા. **ડબલ્યુ. એમ. બારનીસ** સાથે મસલત કરી તેનું દુઃખ કમી કરવા માટે અફીણના સત્વવાળાં ઔષધનો ઉપયોગ કરવા માંડયો. અને તેના ઘટતા જતા બળને સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાઓથી ટકાવી રાખવામાં આવ્યું છે."

ઘણા દરદીઓ જેમને માટે એમ કહેવામાં આવે છે કે તેઓ હવે બિલકુલ સાજા થવાના નથી, તેવા દરદીઓ જ્યારે ડાકટરો તેમની સારવાર કરતા બંધ પડે છે ત્યારે અજાયબ જેવી રીતે સારા થતા કેમ માલમ પડે છે, અને વિચારનાં આન્દોલનથી અને માનસોપચારથી દરદીઓ શી રીતે સાજા થતા હશે તે વાત ઉપર લખેલી હકીકત ધ્યાનમાં લેતાં સમજાય તેવી અને વિચારવાન સુજ્ઞ પુરૂષોને આશ્ચર્યયુક્ત ગુંચવાડામાં નાંખી શકે નહિ તેવી છે. ખરી હકીકત તો એટલીજ છે કે ઝેરી દવાઓ લેવી બંધ કરવાથી તેઓ કુદરતી રીતેજ સારા થવા માંડે છે.

ઈંગ્લાંડના નામાંકિત સરજનો માંહેલો એક સર ફ્રેડરીક **ટ્રીવ્સ** છે જે મરહુમ **શહેનશાહ નામદાર એડવર્ડનો** ખાસ દાક્તર હતો તે પોતે "ક્રિશ્ચિયન સાયન્ટીસ્ટ" નથી છતાં પણ **સાયનટીફિક એસોસીયેશન** પાસે નીચે પ્રમાણે કહે છે. "**લોકો જ્યારે બીમાર હોય છે ત્યારે દવા ખાવાની અજાયબ જેવી ટેવ લઇ બેઠા હોય છે તે મૂકી દેશે એમ હું ધારૂં છું.**" સરફ્રેડરીક જેવા બીજા હુશિયાર વૈદો પણ તેવોજ અભિપ્રાય આપતા જણાય છે. આમ છતાં આપણી બધી વૈદકીય કોલેજો અભ્યાસીઓને જેવી રીતે જડજ **રીચર્ડસન** અને **ધર્માધ્યક્ષ નામદાર પોપની** સારવાર થાય છે, તેવી રીતે દવાઓથી સારવાર કરતાં શીખવે છે. ઉપવાસોપચાર જેથી દરેક જાતનાં સખ્ત દરદોનો શરૂઆતમાંજ અટકાવ થાય છે; અને જલોપચાર પણ જે નાના

મોટાં દરદોમાં અતિ ઉપયોગી છે તેમજ (મસાજ) યંપીશાસ્ત્ર વગેરે બાબતો ઉપર તો બિલકુલ દુર્લક્ષ બતાવવામાં આવે છે.

એજ લેખકના સન ૧૯૦૫ ના ડીસેમ્બરની તા. ૨૩ મીના "મેડીકલ રીકોર્ડ" માં "ન્યુમોનીયા દુર કરવાની સારવાર અને દરેક તાવની બીમારીમાં જલોપચાર અને અપવાસોથી થતા ફાયદા." વિષે આપેલા લેખોમાંથી નીચેનો ઉતારો આ બાબતમાં ઉપયોગી થઇ પડશે.

હાર્ડવર્ડ યુનીવરસીટીના પ્રોફેસર **પુટનામે** "**જલોપચાર** અને તેની વૈદકશાસ્ત્રમાં જગા" એ વિષે નિબંધ વાંચેલો તે ઉપર વિવેચન કરતાં **ડૉ. કૉગેશૅલે** બાર દફતે જણાવ્યું કે વૈદકીય અભ્યાસીઓને વગર દવાએ આરોગ્ય મેળવવાના નિયમો વિષે કંઈ પણ શીખવ્યા વગર વૈદકીય નીશાળોમાંથી પાસ કરવામાં આવે છે, તે ઘણુંજ શરમ ભરેલું છે." **ડૉ. રોજર્સનો** પણ તેવોજ મત જાહેર થયો હતો.

"હાલના સાધારણ દાક્તરો તો **જળોપચાર** વિષે કશું જાણતા નથી" એ ફકરો **ક્રુસમાલની** ચોપડીમાંથી વાંચી બતાવવામાં આવ્યો હતો. આપણા દાક્તરોની કેળવણીમાં આ એક મોટી ખામી છે; લોકોમાં અનુભવી (રીતસર જ્ઞાન મેળવેલું ન હોય તેવા) દાક્તરોની સાથેની હરીફાઇમાં આપણા પાસ થએલા દાક્તરો વિજયી થતા નથી તેનું કારણ આ બાબતોનું તેમનું અજ્ઞાનપણું છે. **લિપઝીકના પ્રોફેસર ક્રેડેનો** પણ તેવોજ રીમાર્ક હતો; અને તેણે કહ્યું કે જો આપણા દાક્તરો આ બાબતોમાં વિશેષ માહીતી ધરાવતા હોય તો ઉંટવૈદો ઘણાજ થોડા થઇ જાય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઘણા ઉંટવૈદો ઔષધોપચારમાં સાધારણ દાક્તરોથી વધારે સારી અસર કરી શકે છે.

જ્યારે કોઈ પણ દરદી ગંભીર પ્રકારની બિમારીથી પીડાતો હોય છે ત્યારે તેના શરીરયંત્રની સર્વે શક્તિઓ દરદ પેદા કરનારા પદાર્થો શરીરમાંથી દરદ દ્વારા કાઢી નાંખવાના પ્રયત્નમાં રોકાયલી હોય છે; અને શરીરની સામ્યાવસ્થા કે જેને આપણે તંદુરસ્તી કહીએ છીએ તે સ્થિતિ મેળવવામાં કામે લાગેલી હોય છે તે વખતે દરદીને ખોરાક આપવો એના જેવી બીજી મુર્ખતા કોઇ પણ હોઇ શકે નહિ. **આવાં દરદોમાં** જ્યારે દરદનું રૂપ ગંભીર હોય છે તેવે અણીને વખતે તો પચનક્રિયા અને શરીર સંવર્ધનની ક્રિયા બંધ રહે છે, અને તેવા અરસામાં પાણી સિવાય ખોરાક આપવાથી તેનું કોવાણ થાય છે ને લોહીને ઝેરી અસર થાય છે અને દરદીનાં દરદમાં વધારો થાય છે.

મરહુમ **ડૉ. વીલીયમ જેનેરે** દરદીને ફરજીયાત ખવરાવવાથી થતા નુકસાન વિષે ઘણું લખેલું છે. વીસ વર્ષ પહેલાં **બરમીંગહામની મિડલેન્ડ મેડીકલ સોસાયટી** રૂબરૂ ફરજીયાત ખોરાક આપવાથી થતી ખરાબ અસર વિષે બોલતાં **ડૉ. વીલીયમ જેનેરે** નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું. "મેં દરદીને અસ્વસ્થ અને બેચેન થતો જોયો છે. તેની શરીરની ગરમી પહેલાં હોય છે તેના કરતાં ઘણી વધી જાય છે, પછી તે ઉલટી કરે છે અને કેટલોક જામી ગએલો બીગાડ નીકળે છે એટલે તે દરદી સ્વસ્થ થાય છે. બેચેની દુર થાય છે, શરીરની ગરમી પણ ઓછી થઇ જાય છે, તેની ચામડી ભીંજાઇ જાય છે, અને દરદી શાંત ઉંઘમાં પડે છે. શરીરમાંથી તે નુકસાન કર્તા પદાર્થ નીકળી જતાં દરદનાં બધાં ચિન્હો જતાં રહે છે. જો વગર પચેલો જામી ગએલો પદાર્થ આંતરડાંમાં ભેગો થાય તો પરિણામમાં દરદ દુખ બેચેની અને તાવને લગતો ઉપદ્રવ વધશે. આવી સ્થિતિમાં **એનીમા** પિચકારી આપવાથી મેં ઘણી વખત ગંધાતો, ખરાબ અને વગર પચેલે જામી ગએલો ઘણો પદાર્થ બહાર કાઢી નંખાવેલો છે. અથવા તો આ જામી ગએલા પદાર્થથી જેઓ

ખોરાકમાં દુધ વધારે વાપરે છે તેમની બાબતમાં તો—આંતરડામાં દરદ થઈ અને ચાલુ સંગ્રહણીનો ઉપદ્રવ પેદા થાય છે.

હિપોક્રેટીસ એક ઘણોજ ડાહ્યો દાક્તર થઇ ગયો છે અને તેણે ઘણીજ ડહાપણ ભરેલી સલાહ આપી છે કે **દરેક જાતના તાવમાં ખોરાક આપવો બંધ કરવો એ બહુ સારૂં છે.** અને ઉપવાસોપચારની વિધિ શરૂ થઇ ત્યારથી તે આધુનિક સમયમાં પણ દરદીઓની સારવાર સંબંધે એક મોટો સિદ્ધાંત છે.

આવી સ્થિતિમાં પોપના ડાકટરો પોતાના દરદીને–તાવ, સંધીવા અને વાત રોગની અંદર જ્યારે તેને બિલકુલ રૂચિ ન હોય અને જ્યારે તે ખોરાક ગળેથી ઉતરે એટલુંજ થાય પરંતુ પચે કે લોહી સાથે મિશ્રણ થાય નહી તેવે વખતે ખોરાક ફરજીયાત ગોંચે, ત્યારે આપણે તે દાક્તરોના ડહાપણ વિષે શું વિચાર બાંધવો? **રોમ** શહેરમાંથી આવેલી ખબર પ્રમાણે **પોપે** તે દીવસે ત્રણ ઇંડાનો રસ, બે પ્યાલાં "ચીકન બ્રોથ" અને કેટલુંક દુધ લીધું હતું. તેથી ઉલટું **ચિકાગો** શહેરના પ્રખ્યાત દાક્ટર **કેઝી એ. વુડ** પોતાના અનુભવ વિષે જણાવે છે કે તેણે પોતે હોસ્પીટલમાં અને ખાનગી સારવારથી ૪૭ જણ જેઓ સખ્ત પ્રકારના સંધીવા અને વાત રોગથી પીડાતા હતા તેમને આરામ કર્યો હતો. આ બધા દરદીઓનો તેણે ચારથી બાર દિવસ સુધી તમામ ખોરાક બંધ કર્યો હતો. આ હકીકત વીસ વરસ પહેલાં જ્યારે ડા. વુડ કેનેડામાં મોન્ટ્રીઅલની યુનીવરસીટીમાં વૈદકીય શાખામાં પ્રોફેસર હતો ત્યારે બની હતી. અને **ડૉ. વુડે** આ લેખકને બે વરસ ઉપર આ હકીકત લખતાં જણાવેલું કે તે હજી પણ તેમજ સારવાર કરે છે અને તે અખતરો બહુ ફતેહમંદ નીવડે છે. **મારી પોતાની છેલાં ૨૫ વરસની વૈદકીય પ્રેકટીસમાં આ સારવાર મને પણ ઘણીજ ઉપયોગી માલમ પડી છે.**

હેર કૃત **"સિસ્ટીમ ઓફ પ્રેકટીકલ થીરેપ્યુટિક્સ"** માં **ડૉ. ફ્રેડરીક પી. હેનરી** જણાવે છે કે તાવના ઘણા જોરમાં પાણી માત્ર શરીરને ટકાવી રાખનાર તરીકે બસ છે. તે વખત લોહી કાળાશપર રાતા રંગનું હોય છે અને આંગળીમાં સોય ભોકવાથી હમેશ કરતાં વધારે મુશકેલીથી લોહી નીકળે છે; તેથી ચોકસ જણાય છે કે તે વખત શરીરમાં પાણીની તંગી હોય છે. પણ ત્યારે શું આપણે તાવના બીમારને કંઇ પોષણ આપવુંજ નહી? આપવું તો ખરૂં, પણ તે શું આપવું એ દરેક દરદીની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે, અને તેને તે વખત તાત્કાલિક શાની જરૂર છે તેના ઉપર તેનો આધાર રહે છે. તરસથી મરતા દરદીને પાણી જેવું બીજું કશું પોષણ નથી. ટાઇફોડ તાવમાં થંડા પાણીથી સ્નાન આપવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ છે કે તેથી હૃદયની શિરાઓ ઘણા વખત સુધી પાણી ન મળવાને લીધે નરમ પડી અશક્ત થઇ જતી અટકે છે. ઉનાળાની સખ્ત ગરમીમાં શાક ભાજી કોહી જઇ બગડી જાય છે તેનું કારણ જેટલું ગરમી છે તેના કરતાં પાણીનો અભાવ એ વધારે છે. અને આપણા શરીરની શિરાઓની સ્થિતિ સખ્ત તાપના અરસામાં તેને મળતીજ છે. ટુંકામાં આપણાં શરીરનાં બંધારણ તંદુરસ્તીના વખતમાં વધારે પ્રવાહી હોય છે અને તેમને સોંપેલું કામ જો પ્રવાહી સ્થિતિ ઘટી જાય છે તો તે કરી શકતાં નથી.

જ્યારે આરામ થવો શરૂ થાય છે ને હોજરીની સ્થિતિ ખોરાકને પચાવવા યોગ્ય થાય છે, ત્યારે દરદીને સાધારણ રીતે ભુખ લાગે છે અને તે વખતથી દવાને બદલે ખોરાક આપવાથી તેને પોષણ મળશે. દરદી જ્યારે ઉપવાસ કરે ત્યારે તેને દસ્ત થાય નહીં કારણ કે તે વખતનો

આંતરડાં બંધ થઈ જાય છે. પરંતુ તેથી કરીને જુલાબ આપવાની જરૂર નથી. અને **હાઇપોક્રેટીસ** ની વ્યાજબી સલાહ આપણે યાદ રાખવાની છે કે " શરીરનો મોટામાં મોટો દુર્જય દુશ્મન દવાઓજ છે. " ખોરાક શરૂ થશે કે થોડાજ દિવસમાં દરદી હરતો ફરતો થઇ આંતરડાં કુદરતી રીતેજ એવી સ્થિતિમાં આવશે કે સહેલાઈથી દસ્ત થશે. દરદીનો તે વખતનો ખોરાક સાદો અને માફકસર હોવો જોઇએ. જ્યાં સુધી દરદી આ સ્થિતિએ આવ્યો નથી હોતો ત્યાં સુધી, ચાલતાં સુધી રૂચિ થતી નથી અને ખોરાક લેવા તરફ અણગમો પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિના દરદીને ખોરાક લેવા ફરજ પાડવી અથવા તો સ્વાદિષ્ટ ચીજોથી તેને લલચાવવો અથવા ખોટી રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા તેને ટૉનિક આપવાં એ બધું દરદને વધારવા અને મરણોના પ્રમાણોમાં ઉમેરો કરવા માટેના પ્રયાસો છે.

દવા આપી તાવને ઘટાડવા વિષે બોલતાં ડૉ. **સાઇમન બેરૂચ** વ્યાજબી રીતે કહે છે કે " **એન્ટીપાઇરેટિક્સ** (તાવને ઉતારવાની દવાઓ) ના ઉપયોગથી માત્ર એટલોજ ફાયદો થાય છે કે તાવનો દરદી સાધારણ જોઇએ તેટલી ગરમી સહીન મરણ પામે છે. આ પ્રમાણે દાક્તરો દરદને મદદ કરનારા છે. **એન્ટીપાઇરેટિક** દવાઓ આપવાથી ગરમીનું પ્રમાણ ઘટવાની સાથે દરદીની જીવનશક્તિ પણ ઘટી જાય છે. એજ નિયમ દરદનાં ચિન્હોને દાબી દેવા માટે વપરાતી દરેક દવાને લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે નામદાર **પોપ**નું હૃદય (હાર્ટ) નબળું પડ્યું હતું ત્યારે (૧) **કેફીન** આપવાથી પહેલાં તો એમ ધારવામાં આવે કે પહેલે દિવસ સારૂં થયું, બીજે દિવસ પાછું જેવું ને તેવું, ને ત્રીજે દિવસ તો મરણ નીપજે. તેજ પ્રમાણે **મી.** ગેટસને જ્યારે તેનું હૃદય (૨) **એરકચોલુ** આપવવાથી આરામ થાય છે એમ ધારવામાં આવતું હતું ત્યારે અને (૩) **ડીજીટેલીસ** જે હૃદય–રક્તાશયની ખાસ દવા ધારવામાં આવે છે, અને દરદને શમાવવા માટે વપરાતું (૪) **મોરફાઇન** એ બધાં જ્યારે ખુબ આગ લાગેલી હોય ત્યારે આગ જાહેર કરનારા ઘંટાને દબાવી બંધ કરનારાં છે, એમ ડૉ. **ફેલિક્સ ઓસ્વાલ્ડ** કહે છે. **ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ** અને જુદા જુદા **શ્રદ્ધાના ઉપચારોનો** પ્રભાવ વધતો જાય છે તેનું કારણ હવે શોધવાની જરૂર રહે છે શું? ખરી રીતે તો ' ઍબસંટ ટ્રીટમેન્ટ ' જેનો અર્થ હું એવો કરૂં છું કે દાક્તરો અને દવાઓની ગેરહાજરીથી **૧૩ મા લીઓ, ટાલ્સ્ટોય,** ગેટસ અને એવા બીજા ઘણા મોટા અને નામાંકિત પુરૂષો જેઓ મરણને શરણ થયા છે તેમની જીંદગી જરા વધારે વખત લંબાઈ હોત; અને **પોપ પાયસ**ને પણ જીવવા માટે સાધારણ તક મળવાનું બનત. અને જો આ બધા મોટા અને સારા માણસોની તેમનાં દરદની શરૂઆતથીજ ખરેખર ઉપયોગી અને કુદરતી સારવાર થઇ હોત તો પુરતો સંભવ છે કે તેઓ પાછા તંદુરસ્ત થઇ રહ્યા હોત.

હવે આપણે પુરતી રીતે સમજવું જોઇએ કે રોગ માત્ર, આપણું શરીર દરદ પેદા કરનારી કુટેવમાં પડ્યું હોય તો તે ટેવમાંથી છુટવા માટેની કુદરતી કોશિસ છે. અને બહુજ વૃદ્ધાવસ્થાના દાખલા સિવાય જે પુરૂષોને આવી રીતે કુદરત રોગ દ્વારા સારા કરે છે તેઓ બધા જો તેમની યોગ્ય સારવાર થશે તો જલદી તંદુરસ્ત થશેજ. અને વળી વૃદ્ધાવસ્થા પણ અમુક રીતે લાગુ પડતો શબ્દ છે; કારણ કેટલાંક માણસો બીજા માણસો જ્યારે ૮૦ વરસે વૃદ્ધાવસ્થા પામે છે તેના કરતાં ૪૦ વરસે વધારે વૃદ્ધ થઇ જાય છે. " જ્યાં સુધી જીવન છે ત્યાં સુધી આશા છે " પણ તે કથન જો દરદીઓને કુદરતી ઉપચારની ખરેખરી મદદ મળે અને તેમને ઝેરી દવાઓ રૂપી રેતીના કોથળા બાંધી ડુબાવવામાં ન આવે તોજ ખરૂં પડે છે.

દિનચર્યા દિગ્દર્શન.

(લેખક શ્રીયુત્ હઠ્યચંદ લાલચંદ શાહ.)

દરેક મનુષ્યે દુનિયાની અંદર આવીને કર્તવ્યહીન ન થતાં કર્તવ્યશીલ થવું જોઇએ છે. દિવસ અને રાત્રિના આઠ પ્રહર થાય છે તેમાં મનુષ્યે પ્રાતઃકાળથી માંડીને સંધ્યા પર્યંત અને યાવત્ નિદ્રાધીન થતા સુધીમાં શું શું કરવું હિતકારક છે, અને શું શું હાનિકારક છે, તેમજ કેવી રીતનું વર્તન રાખવાથી શરીર અને મન શાંતિમાં રહી સુખપૂર્વક માનવ જીવનની મુસાફરી સફળ થાય એ બાબતનો સંક્ષેપમાં આ લેખદ્વારાએ ઉલ્લેખ કરીશું. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે **शरीरमाद्यं खलुधर्म साधनम्** અર્થાત્ શરીર એ ધર્મનું સાધન છે. તે માટે આરોગ્યને વાસ્તે જે જે હિતકારક છે, તેનોજ વિચાર આ લેખ દ્વારા કરીશું.

આ વાતતો સારી રીતે પ્રગટ છે કે-સ્વાભાવિક કુદરતી નિયમાનુસાર સુવાને માટે રાત્રિ અને કાર્યો કરવાને માટે દિવસ નિશ્ચિત કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં પ્રત્યેક મનુષ્યે સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે પ્રાતઃકાળ થવાની પૂર્વે ચાર ઘડિ રાત્રિ બાકી રહે ત્યારે ઉઠવું-શય્યાનો ત્યાગ કરવો એ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય છે. બીજું બે ઘડી રાત બાકી રહે ત્યારે ઉઠવું એ તેનાથી ઉતરતી પંક્તિનું કાર્ય છે. અને સૂર્યોદય થયા પછી ઉઠવું એ કનિષ્ટમાં કનિષ્ઠ અને હાનિકારક છે.

આયુષ્યની રક્ષા કરવા માટે-અર્થાત્ સુખપૂર્વક લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા સારૂ-મનુષ્યોએ રાત્રિના ચોથા પ્રહરમાં નિદ્રા-આલસ્યનો અવસ્યમેવ ત્યાગ કરવો જોઇએ છે. કારણ એનું એજ છે કે એ પ્રમાણે કરવાથી-જલદી ઉઠવાથી-મન ઉત્સાહથી ભરપૂર હોય છે, દિવસનું કામકાજ ઘણુંજ સારી રીતે થાય છે, બુદ્ધિ નિર્મળ રહે છે અને સ્મરણશક્તિ વધે છે.

જેઓ વિદ્યાર્થિ અવસ્થામાં હોય, ભણતા હોય, અને તત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનારાઓને માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઘણોજ શ્રેષ્ટ છે. વધારે તો શું કહિયે-લખીએ પણ પૂર્વના જ્ઞાની પુરૂષોએ અને તત્વવેત્તાઓએ આ વિષય ઉપર પોતાની લેખિની દ્વારા વિવેચનો કરેલાં છે. કહેવાનો તાત્પર્ય એજ છે કે દરેક મનુષ્યે રાત્રિના ચોથા પહોરમાં ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. આ બાબતમાં એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે કે જે માણસો રાતના વહેલા સુઇ રહેતા નથી તેઓ પ્રાતઃકાળમાં ચાર વાગે અથવા રાત્રિના ચોથા પહોરમાં ઉઠી શકતા નથી. જેઓ રાત્રે મોડા સુઈ જઇ પછી કદાપિ વહેલા એટલે રાતના ચોથા પહોરમાં ઉઠે તો તેનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એમ થવાથી શરીર દુર્બળ થાય છે, શરીરમાં આલસ્ય જણાય છે, આંખોમાં બળતરા, માથામાં દુખાવો માલમ પડે છે તથા ભોજનપર સારી રીતે રૂચિ હોતી નથી. એટલા માટેજ કહેવામાં આવે છે કે—

રાતે વહેલા જે સુએ, વહેલા ઉઠે વીર;
ધન બુદ્ધિ બળ બહુ વધે, સુખમાં રહે શરીર.

એટલા માટે દરેક માણસે રાતના નવ વાગે અથવા દસ વાગે સુવાની તથા ચાર વાગે ઉઠવાની ટેવ પાડવી એ બહુજ હિતકારક છે. આમ થવાથી પ્રાતઃકાળમાં હરકત વિના ઉઠી શકાશે. કારણ કે પ્રાણીમાત્રને ઓછામાં ઓછું ૭ કલાક તો અવસ્ય સુવુંજ જોઈએ. જો ૭ કલાકથી ઓછી ઉંઘ લેવામાં આવે તો મસ્તક રોગ ઇત્યાદિક અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેમજ આઠ કલાકથી વધારે પણ ન સુઈ રહેવું. આઠ કલાકથી વધુ ઉંઘ લેવાથી શરીરમાં આળસ, ભારીપણું જણાય છે. અને કામકાજમાં હાનિ થવાથી દરિદ્રતા આવી ઘેરે છે. કદાચ કારણ પ્રસંગથી તેમ ન બની શકે તો બે ઘડી રાત બાકી રહે તો અવસ્ય ઉઠવું જોઈએ.

પ્રાતઃકાળનો સમય એવો સરસ અને અમૂલ્ય છે કે એવો સમય ફરીવાર આખા દિવસમાં મળતો નથી. વિદ્યાર્થિને વિદ્યાભ્યાસના વિષયો વિચારવાના સમય માટે આ સમય જેવો સમયજ મળી શકવો અશક્ય છે. કઠિનમાં કઠિન વિષયો વિચારવા, યોગનો અભ્યાસ કરવા અને તત્વજ્ઞાનની ઝીણામાં ઝીણી આંટીઓ ઉકેલવા માટે મોટા મુનિઓએ, યોગાભ્યાસી યોગિઓએ, તત્વ ચિંતક તત્વ જ્ઞાતાઓએ, આજ સમય નિયત કર્યો છે. જુઓ ! જેટલા સુજન, જ્ઞાની અને જબરદસ્ત તત્વવેત્તાઓ અને ગ્રંથકારો આજ સુધીમાં થઈ ગયા છે, તેમજ અત્યારે પણ છે, તે સૈા પ્રાતઃકાળમાં વહેલા ઉઠતા હતા, અને ઉઠે છે. પરન્તુ બહુજ ખેદનો વિષય છે કે આટલા બધા અકથનીય લાભોનો કાંઇ પણ વિચાર ન કરતાં મનુષ્યો આમ તેમ પાસાં ફેરવતાં નવ નવ અને દસ દસ વાગ્યા સુધી પથારીમાંજ પડી રહે છે. અમૂલ્ય સમયની કીંમત ન કરતાં તેને નિરર્થક વ્યતીત કરી દે છે. એનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓ નાના પ્રકારના ક્લેશોમાં–દુઃખોમાં–ડાક્તરોની દવા પીવામાં–હકીમોનાં ગજવાં ભરવામાં સર્વદા ફસ્યા રહે છે.

પ્રાતઃકાળે ચાર વાગે ઉઠી પોતાના ઇષ્ટનું સ્મરણ કરવું. સ્વરોદયનો વિચાર કરવો. જો ચંદ્ર સ્વર ચાલતો હોય તો ડાબો પગ અને સૂર્ય સ્વર ચાલતો હોય તો જમણો પગ ભૂમિપર મૂકવો. જો સુષુમ્ના સ્વર ચાલતો હોય તો જ્યાં સુતા હોય ત્યાંને ત્યાંજ બેસી રહી પરમાત્માનું ધ્યાન કરવું.

પ્રાતઃકાળનું વાયુ સેવન.

પ્રાતઃકાળના વાયુનું સેવન કરવાથી મનુષ્યનું શરીર દૃઢ અને હૃષ્ટ–પુષ્ટ રહે છે. તે દીર્ઘાયુ અને ચતુર થાય છે, તેની બુદ્ધિ એટલી તીક્ષ્ણ થઈ જાય છે કે કઠિનમાં કઠિન વિષયનો આશય સહજમાં સમજી જાય છે અને હમેશાં નિરોગી તથા તંદુરસ્ત રહે છે. પ્રાતઃકાળના સમયમાં શહેર બહારનાં ઉપવનો, નદીનો તટ, અને રમણીય દૃશ્યોની શોભા જોવામાં અત્યાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સમયમાં વૃક્ષોમાંથી નવીન, સ્વચ્છ અને પ્રાણપ્રદ જે વાયુ નિકળે છે તે, વાયુસેવન કરવા માટે બહાર જવાવાળાઓના શ્વાસની સાથે શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે, જેના પ્રભાવથી મનની કળી ખીલે છે અને શરીર પ્રફુલ્લિત થાય છે.

પ્યારા બંધુઓ ! અને ધરની લક્ષ્મીઓ ! પ્રાતઃકાળે વહેલાં ઉઠી સ્વચ્છ વાયુના સેવનનો અભ્યાસ કરો કે જેથી તમોને વ્યાધિજન્ય ક્લેશ સહન કરવાં પડે નહિ; હમેશાં તમારૂં મન પ્રફુલ્લિત રહે અને શરીર નિરોગી રહે! આ સમયમાં બુદ્ધિ પણ નિર્મળ હોય છે, એને લીધે ઉભય લોક સંબંધી કાર્યોનો વિચાર કરીને તમે તમારા અમૂલ્ય સમયને લૈાકિક તથા પારલૈાકિક કાર્યોમાં વ્યતીત કરી સફળ કરી શકશો.

પ્રાતઃકાળમાં ચકલીઓ કલ્લોલ કરે છે, નાના પ્રકારનાં પક્ષીઓ જાણે પરમેશ્વરના ગુણાનુવાદના ગાયનાનંદમાં ગર્ક થઈ જાય છે, કોયલો કૂહૂ કૂહૂનો મધુરો કલરવ કરે છે, મોર ટહુક ટહુક કરી રહે છે એ શા માટે ? તો ઉત્તરમાં કલ્પના કરી લઇએ કે આ પશુ–પક્ષીઓ મનુષ્યને જગાડવા માટે તે મુજબ કરે છે. તો પણ ખેદની વાત છે કે મનુષ્ય સૈાથી ઉત્તમ થઇ, શક્તિવાન ગણાઇને પણ પશુ–પક્ષીઓ આદિથી નિષેધિત કાર્ય કરે અને તેઓના જગાડવાથી પણ ન જાગે !!!

પ્રાતઃકાળનું જલપાન.

ઉપર કહેલા લાભો સિવાય પ્રાતઃકાળમાં ઉઠવાથી એક એ પણ અમૂલ્ય લાભ થઈ શકે છે કે પ્રાતઃકાળે ઉઠીને સૂર્યનો ઉદય થવા પહેલાં થોડું ઠંડું પાણી પીવાથી બવાસીર અને સંગ્રહણી જેવા રોગો પણ નષ્ટ થઇ જાય છે.

પ્રાતઃકાળમાં [1]નાક દ્વારાએ જળપાન કરવાની વૈદકશાસ્ત્રે આજ્ઞા આપી છે. એનાથી ફાયદો એ થાય છે કે દૃષ્ટિ તથા બુદ્ધિ વધે છે અને પીનસ ઇત્યાદિક રોગો નષ્ટ થઇ જાય છે.

શૌચ અર્થાત્ મલમૂત્રનો ત્યાગ.

સહવારમાં ઉઠીને અર્ધો માઇલ દૂર મૈદાનમાં મળનો ત્યાગ કરવા માટે જવું જોઇએ. જુઓ કોઈ અનુભવી પુરૂષ કહે છે કેઃ—

ओढै सोवै ताजा खावै ।
पाव कोस मैदानमें जावै ।
तिस घर वैद्य कभी नहीं आवै ॥

એટલા માટે મેદાનમાં જઇ નિર્જીવ સાફ જમીનપર મસ્તક ઢાંકીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. બીજાના કરેલા મળમૂત્ર ઉપર આપણું મળમૂત્ર ન ત્યાગવું જોઇએ. કારણ કે તેમ કરવાથી દાદર, ખસ, ખરજવું અને સુજાખ—ગરમી આદિ રોગો થવાનો સંભવ છે. મળમૂત્રનો ત્યાગ કરતી વખતે બોલવું નહિ. તેમ થવાથી દુર્ગંધી મુખમાં પ્રવેશ કરીને રોગોનું કારણભૂત થઈ પડે છે. એ સમયે બીજી તરફ ધ્યાન હોવાથી મળાદિની શુદ્ધિ પણ સારી રીતે નથી થતી, માટે એ સમયે બીજી તરફ ધ્યાન ન રાખવું. જોર કરીને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો એ ઠીક નથી.

મળનો ત્યાગ કર્યા પછી ગુદા અને ઉપસ્થ આદિ પાણી વડે સારી રીતે ધોઇ નાંખી સાફ કરી લેવાં.

જે મનુષ્યો સૂર્યનો ઉદય થયા પછી ઉઠે છે તેઓની બુદ્ધિ મલીન અને મસ્તક ન્યૂન બળવાળું* થઈ જાય છે અને શરીરમાં અનેક જાતના રોગો થાય છે.

ઘણા ખરા આળસુ એદી માણસો મળમૂત્રના વેગને રોકી લે છે. એ ઘણીજ હાનિકારક વાત છે. કેમ કે એનાથી મૂત્રકૃચ્છ, શિરોરોગ, પેઢુ તથા પીઠ અને પેટમાં દુઃખાવો થવા લાગે છે. એટલુંજ નહીં પણ મળ અને મૂત્રના વેગને રોકી રાખવાથી ઉદાવર્ત આદિ રોગોની ઉત્પત્તિ

---

૧ એની વિધી આ પ્રમાણે છે—ઉપર લખેલી રીત મુજબ જાગૃત થઇને પરમ દયાળુ પરમેશ્વરનું ધ્યાન કર્યા બાદ આઠ અંજલી અર્થાત્ અર્ધો સેર પાણી હમેશાં નાક દ્વારાએ પીવું જોઇએ. નાકથી ન પી શકાય તો મુખથી પીવું. પછી અર્ધો કલાક ડાબા પાસા પર સુઇ જવું પણ નિંદ્રા લેવી નહિ. એટલું થયા બાદ મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા જવું જોઇએ. આ પ્રમાણે જળપાન કરવાથી બહુ ફાયદાઓ થાય છે. તેમજ અસાધ્ય અને ચિત્તને કલુષિત કરી નાંખનારા રોગો પણ મટી જાય છે. એના ગુણો વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં નીચે મુજબ લખ્યા છે.

એનું સેવન કરવાથી આયુષ્ય વધે છે, હરસ, શોથ, દસ્ત, જુનો તાવ, ઉદરના રોગ, કોઢ, મેદ, મૂત્રનો રોગ, રક્તવિકાર, પિત્તવિકાર, કાન-નાક-અને ગળાના તથા મસ્તકના રોગ મટી જાય છે.

પાણી એ સામાન્ય પદાર્થ છે. અર્થાત્ તમામની પ્રકૃતિને માટે અનુકૂળ છે; પરન્તુ જે લોકો સમય વ્યતીત થયા પછી અર્થાત્ મોડાં ઉઠે છે તે લોકોએ એ તથા રાત્રિમાં ખાનપાનના ત્યાગી પુરૂષો કફ અને વાયુ રોગોમાં-સન્નિપાતમાં-તથા તાવમાં પ્રાતઃકાળે જળપાન ન કરવું જોઇએ. રાત્રિને વિષે જે પુરૂષોને ખાનપાનનો લાભ છે તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ છીએ કે જે લાભ રાત્રિના ખાનપાનમાં છે તે લાભનો હજારમો ભાગ પણ પ્રાતઃકાળના જલપાનમાં નથી. એટલા માટે જેઓ રાતના ખાનપાનના ત્યાગી નથી તેઓને માટે ઉષાજળપાન (સવારમાં પાણીનું પીવું) નું કર્તવ્ય છે.

*સૂર્યનો ઉદય થઈ જવા બાદ પેટમાં ગર્મી સમાઈ જઇ મળ સુકાઇ જાય છે તેના સુકાઈ જવાથી મગજમાં રૂક્ષપણું તથા ગર્મી પહોંચે છે. એટલા માટે મસ્તક ન્યૂન બળવાન થઇ જાય છે.

થાય છે. એટલા માટે ભૂલે ચૂકે પણ મળમૂત્રના વેગને ન રોકવો જોઇએ. તેમજ છીંક, ઓડકાર, હિચકી, અપાનવાયુ આદિના વેગને પણ ન રોકવો જોઈએ. એમ કરવાથી અનેક રોગોના ભાજન થવું પડે છે.

મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવા પછી માટી અને પાણી વડે હાથ અને પગ સ્વચ્છતાથી ધોઇ શુદ્ધ કરી લેવાં.

મુખ શુદ્ધિ.

આટલું કાર્ય થઇ રહ્યા પછી મનુષ્યે મુખ શુદ્ધિ અર્થાત્ દાતણ કરવું જોઇએ તે પહેલાં દાતણની સોટીમાં યા દાતણની છાલમાં જીવજાનવર છે કે કેમ, તે તપાસવું જોઇએ. દાતણ ગાંઠવાળું ન જોઇએ. દાતણ કર્યા પછી સીંધાલૂણ, સુંઠ અને સેકેલું જીરૂં આ ત્રણે વસ્તુઓ વાટી કપડેથી છાણી રાખેલા મંજનથી દાંત ઘસવા જોઇએ. જે માણસો દાતણ કરતા નથી તેઓના મુખમાંથી દુર્ગંધ આવવા લાગે છે અને પ્રતિદિન મંજન નથી લગાડતા તેમના દાંતોમાં અનેક પ્રકારના રોગો થઈ જાય છે. ક્યારે ક્યારેક બાદીના સબબથી મસુડા અથવા અવાળુ ફૂલી જાય છે, ક્યારે ક્યારેક દાંતોમાંથી લોહી નીકળવા માંડે છે અને ક્યારે ક્યારેક દાંતમાં દુખાવો પણ થાય છે. દાંતોની મલીનતાથી મુખની છબી બગડી જાય છે તથા મુખમાં દુર્ગંધ આવવાથી સભ્ય મંડળમાં યા કોઇ સારા પુરૂષ પાસે બેસવાથી નિંદા થાય છે. દાંતોના રક્ષણ માટે તથા ગંદાં ન જણાઇએ તે માટે દાતણ તથા મંજન કરવું જોઇએ. ત્યાર બાદ સ્વચ્છ જલવડે મુખ સાફ ધોઈ નાંખવું. આંખોને કદાપિ ભૂલે ચૂકે ગરમ પાણીથી ન ધોવી, કારણ કે ગરમ પાણીથી આંખોને હાનિ થાય છે.

દાતણ કરવાનો નિષેધ.

અજીર્ણ, વમન, દમ, જ્વર, લકવો, ક્ષુધા, મુખપાક, હૃદયરોગ, શીર્ષરોગ, કંઠરોગ, કર્ણરોગ, ઓષ્ટરોગ, જીભ્હારોગ, હેડકી અને ઉધરસના રોગીઓએ તથા નશામાં દાતણ ન કરવું.

દાંતોને માટે હાનિકર્તા કાર્ય.

ગરમ પાણીથી કોગળા કરવા, અધિક ગરમ રોટલી–રોટલો ખાવો, અધિક બરફ ખાવો યા પાણી સાથે પીવો, ગરમ ચીજ ખાઈ તરતજ ટાઢી ચીજનું ખાવું યા પીવું, એ બધાં તરતજ દાંતોને બગાડી મેલે છે, કમજોર–નબળા બનાવી દે છે. એટલા માટે એનાથી બચવું જોઇએ.

વ્યાયામ અર્થાત કસરત.

કસરત કરવી એ પણ આરોગ્ય રહેવાનું એક સબળ સાધન છે. અફસોસ છે કે આજકાલ ઘણાખરા દેશોમાંથી આ પ્રથા ઉઠી ગઇ છે–ઉઠતી જાય છે. તેમાં રાજપુતાનામાં યા આ ગુજરાત દેશમાં અપવાદ રૂપેજ રહી ગઇ છે.

આજકાલ એવું જોવામાં આવે છે કે ભદ્ર પુરૂષો તો આનું નામ પણ નથી લેતા. કિન્તુ તેઓ વ્યાયામ–કસરત કરવાવાળાઓને અસભ્ય કહે છે અને તુચ્છ દૃષ્ટિથી જુએ છે. એજ કારણથી દિન પ્રતિદિન આ ક્રમ ઓછો ઓછો થતો જાય છે. જુઓ! પૂર્વે ભારત વર્ષના રાજા, બાદશાહ, સુલતાન આદિ સર્વે મનુષ્યો અમૃત રૂપ વ્યાયામનું સેવન કરતા હતા. એટલે કે તે સમયમાં આરોગ્યતા સર્વે સંપત્તિઓમાં પ્રધાન અને શિરોમણિ ગણવામાં આવતી હતી. તે સમયના લોકો સારી રીતે જાણતા હતા કે एक तनदुरस्ती हजार नियामत.

વિચાર કરી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ અવલોકન કરતાં જણાય છે કે મનુષ્યના શરીરની બનાવટ ઘડીયાળ અથવા બીજા યંત્રની સમાન છે. જો ઘડીયાળને અસાવધાનીથી પડી રહેવા દઈએ, કોઇ

દિવસે એને સાફ ન કરીએ, તેના પુર્જાઓ સાફ ન કરાવીએ તો થોડાજ દિવસોમાં તે ઘડિયાળ નકામું થઇ જશે. તેનાં સઘળાં પુર્જાઓ બગડી જશે. જે પ્રયોજનને માટે તેને બનાવવામાં આવી છે તે કદાપિ સિદ્ધ થશે નહીં. બસ, એજ દશા મનુષ્યના શરીરની પણ સમજી લેવી! જુઓ— શરીરને સ્વચ્છ અને સારૂં રાખીએ, તેને ઉમંગ અને સાહસમાં જોડેલું રાખીએ, સ્વાસ્થ્યરક્ષણ ઉપર ધ્યાન દેતા રહીએ તો સંપૂર્ણ શરીરની શક્તિ જેવી ને તેવી બનેલી રહેશે, અને શરીરમાં રહેલી પ્રત્યેક વસ્તુ જે કાર્યને માટે બનાવેલી છે, તેનાથી તે કામ સારી રીતે સિદ્ધ થતું રહેશે. પરન્તુ ઉપર લખેલી વાતો તરફ આંખમીંચામણી કરવામાં આવે, તે તરફ બેદરકાર રહીએ તો શરીરમાં રહેલી તમામ વસ્તુઓ નકામી થઇ જશે અને સ્વાભાવિક રીતે તેનાથી જે કાર્યો થવાં જોઇએ તે ન થતાં તેનાથી ઉલટાંજ કાર્યોનાં ફળ દેખાશે. અર્થાત્ જે કાર્યોને માટે આ મનુષ્યનું શરીર બનેલું તે તેનાથી કદાપિકાળે સિદ્ધ થવાનું નથી.

ઘડીયાલના પુર્જાઓમાં તેલ પહોંચવાની તેમ મનુષ્યના શરીરના-અવયવોમાં રક્ત પહોંચવાની જરૂર છે. મનુષ્યનું જીવન રક્તના ચાલવા ઉપર તથા ફરવા ઉપર આધાર રાખે છે. ઘડીયાળમાં કુંચી વડે તેલ મુકી શકાય છે તેમ શરીરના સર્વે અવયવોમાં રક્ત પહોંચાડવામાં આવે છે. અર્થાત્ એક કસરતજ એવી વસ્તુ છે કે જે રક્તના ચલનને તેજ બનાવી સર્વે અવયવોમાં યથાવત્ રક્ત પહોંચાડી દે છે.

એક સુકાયેલા વૃક્ષને પાણી ફરી જેવી રીતે લીલુંછમ ફૂલેલું-ફળેલું બનાવી દે છે તેવીજ રીતે શારીરિક વ્યાયામ શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે; એટલે કે શરીરના કોઇ પણ ભાગને નકામો રહેવા દેતો નથી. એટલેથી સિદ્ધ થાય છે કે શરીરની દૃઢતા અને બળ કાયમ રાખવા-નભાવી રાખવા-ટકાવી રાખવા માટે વ્યાયામ-કસરતની ઘણીજ આવશ્યકતા છે.

વ્યાયામ કરવામાં હમેશાં દેશ-કાલ અને શરીરનું બળ જોવું ઉચિત છે; કેમકે એનાથી વિપરીત દશામાં રોગો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

વ્યાયામ-કસરત કરીને તુરત પાણી ન પીવું. પરન્તુ એક યા બે કલાક પછી કંઇક શક્તિવાળો-બળદાયક ખોરાક ખાવાની આવશ્યકતા છે. જેમકે સાકર અને ગાયનું દૂધ, બદામ, અથવા બીજી કોઈ જાતના પુષ્ટીકારક લાડુ વગેરે જે દેશકાળ અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે ખાવું જોઇએ.

વ્યાયામનો નિષેધ.

મિશ્રિત વાતપિત્ત રોગી, બાળક, વૃદ્ધ અને અજીર્ણી મનુષ્યોએ કસરત ન કરવી. શીતકાળ અને વસંતઋતુમાં સારી રીતે તથા અન્ય ઋતુઓમાં થોડી કસરત કરવી જોઇએ. ઘણી કસરત પણ ન કરવી જોઇએ. કારણ કે તેમ કરવાથી તૃષા, ક્ષય, તમક, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, શ્રમ, ગ્લાનિ, કાસ, જ્વર અને છર્દિ આદિ રોગો થઈ જાય છે. એટલા માટે શાસ્ત્રકાર કહી ગયા છે કે **अतिसर्वत्र वर्जयेत्!**

તેલની માલિશ.

તેલ શરીરે ચોળવું એ પણ એક જાતની ઉત્તમ કસરત છે અને લાભદાતા પણ છે. એટલા માટે પ્રાતઃકાળમાં પ્રતિદિન સ્નાન કરવાની પહેલાં તેલની માલિશ કરાવવી જોઇએ. જો કસરત કરનાર મનુષ્ય કસરત કર્યા પછી એક કલાક બાદ શરીરમાં તેલનું મર્દન કરે-કરાવે તો તેના ગુણોનો પાર નથી. તેલનું મર્દન કરતી વખતે આ વાત સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે તેલનું મર્દન શરીરના બીજા ભાગો કરતાં પગમાં વધારે કરવું કરાવવું જોઇએ. કેમકે પગમાં સારી રીતે તેલ મર્દન થવાથી શરીરમાં અધિક બળ આવે છે. તૈલ મર્દનના ગુણો આવી રીતે છે—

૧. તેલનું મર્દન નિરોગીતા અને દીર્ઘાયુ કરવાવાળું તથા શક્તિને વધારનાર છે.

૨. એનાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે તથા ચામડીનું રૂક્ષપણું તથા ખસરાપણું જતું રહે છે. તથા ચામડીના બીજા રેાગેા પણ નષ્ટ થાય છે. ચામડીમાં નવેા રેાગ ઉત્પન્ન નથી થતેા.

૩. શરીરના સાંધાએા નરમ અને મજબૂત થાય છે.

૪. રસ અને રક્તના બંધ થયેલા માર્ગો ખુલ્લા થાય છે.

૫. જામી ગયેલું રક્ત ગતિમાન થઇને શરીરમાં ફરવા માંડે છે.

૬. રક્તમાં મળેલેા વાયુ દૂર થઈ જવાથી ઘણાખરા રેાગેા આવતા રેાકાય છે.

૭. જીર્ણજ્વર તથા તાજા રક્તથી તપેલું શરીર ઠંડુ થાય છે.

૮. વાયુમાં ઉડનારા ઝેરી અને ચેપી રેાગેાના જંતુએા તથા તેના પરમાણુએા શરીરને અસર કરી શકતાં નથી.

૯. પ્રતિદિન કસરત–વ્યાયામ–કરવાથી તથા શરીરે તેલનું મર્દન કરનારા પુરૂષની કાન્તિ વધે છે અર્થાત્ તે પુરૂષાર્થને પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૦. ઋતુ તથા પેાતાની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવા મસાલા તેલમાં નાંખીને તૈયાર કરવું. તે તેલનું મર્દન કરવાથી ઘણા ફાયદાએા થાય છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં સર્વે જાતના રેાગેા મટાડવા માટે ઔષધિ મિશ્રિત જૂદી જૂદી જાતનાં તેલેા અને ઘી બનાવવાની વિધિએા લખેલી છે તે તેમાંથી જોઈ લેવી. વિસ્તાર ભયથી તે બાબતનું વર્ણન અત્રે આપી શકતા નથી.

તેલ મર્દનનેા રિવાજ મલબાર તથા બંગદેશમાં હજુ સુધી ચાલુ છે. બીજા દેશેામાં આ વાત તરફ દુર્લક્ષ્ય છે તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઔષધિવડે મિશ્રિત કરેલા તેલની અસર ફક્ત ચાર માસ સુધી રહે છે પછીથી તે હીનસત્વ થઈ જાય છે એટલે કે શાસ્ત્રમાં કહેલા ગુણેા તેમાં રહી શકતા નથી.

સામાન્ય રીતે તલનું સારૂં તેલ સર્વેને માટે હિતકારક છે; તથા શીતકાલમાં સરસીયાનું તેલ ફાયદાકારક છે.

તેલનેા ઉપયેાગ શરીરમાં મર્દન કરવા સિવાય માથામાં નાંખીને તાળવામાં રમાડી દેવેા તથા કાનમાં અને નાકમાં પણ નાંખવાની આવશ્યકતા છે. જો આખા શરીરે પ્રતિદિન તેલ ચેાળવાનું ન બની શકે તેા પગની પીંડિયેામાં તથા હાથની હથેળીએામાં તથા પગનાં તળીયાંમાં જરૂર મસળવું જોઇએ. માથામાં, કાનમાં–નાકમાં નાંખવું તથા ચેાળવું જોઇએ. હંમેશાં તેલ ચેાળવાનું ન બની શકે તેા અઠવાડીયામાં એક વખતે અને જો તે પણ કારણવશાત્ ન બની શકે તેા શીયાળામાં શરીરે તેલનું મર્દન અવશ્ય કરવું જોઇએ.

તેલનું મર્દન કર્યાબાદ ચણાના લેાટથી અથવા તેા આમળાની ભૂકીથી તેની ચીકાસ દૂર કરવી.

સુગંધિત તેલેામાં ગુણ.

ચમેલીનું તેલ—એની પ્રકૃતિ શીતળ અને ચીકણી છે.

હીનાનું તેલ—આ તેલ ગરમ હેાય છે એટલા માટે જેએાની વાયુની પ્રકૃતિ હેાય તેએાએ શરીરે ચેાળવું. ચેામાસામાં આને લગાવવું હિતકર છે.

અરગજાનું તેલ—આ ગરમ તથા ઉગ્રગંધ હેાય છે. અર્થાત્ એની સુગંધિ શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે.

ગુલાબનું તેલ—આ ટાઢું–શીતળ હેાય છે. આમાં જેટલી સુગંધી હેાય છે તેટલી બીજામાં નથી હેાતી. એની સુગંધી ઠંડી અને ગાઢી હેાય છે.

કેવડાનું તેલ—આ ઘણુંજ ઉત્તમ અને હૃદયપ્રિય તથા શીતળ હોય છે.
મોગરાનું તેલ—આ ઠંડુ અને ચીકણું હોય છે.
લીંબુનું તેલ—આ ઠંડુ હોય છે. પિત્તની પ્રકૃતિવાળાઓને માટે હિતકારક છે.

સ્નાન.

તેલની માલિશ કર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાન કરવા થકી ગર્મીનો રોગ-હૃદયનો તાપ-રૂધિરનો કોપ અને શરીરની દુર્ગંધી દૂર થઇને કાન્તિ-તેજ અને બળ તથા પ્રકાશ વધે છે. ભૂખ સારી પેઠે લાગે છે-આયુષ્ય વધે છે-બુદ્ધિ ચૈતન્ય થઈ જાય છે-આખા શરીરમાં આરામ જણાય છે-નિર્બળતા તથા માર્ગનો ખેદ-પરિશ્રમ દૂર થાય છે અને આળસ પાસે નથી આવી શકતો, જુઓ ! આ વાત તો સર્વે સાધારણ મનુષ્યો સારી પેઠે જાણે છે કે શરીરમાં હજારો છિદ્રો છે. તેમાં રોમ જામેલાં છે, તે નિરર્થક નથી, કિન્તુ આવશ્યક છે. એજ છિદ્રોવાટે શરીરના અંદરનો પરસેવો તથા દુર્ગન્ધિત વાયુ બહાર નિકળી જાય છે અને બહારનો ઉત્તમ વાયુ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. માણસ હમેશાં સ્નાન કરતો રહે તો છિદ્રો ખુલ્લાં અને સાફ રહે છે. પરન્તુ સ્નાન ન કરવાથી મેલથી આ છિદ્રો જ્યારે બંધ થઈ જાય છે-પૂરાઈ જાય છે-ત્યારે ઉપર કહેલી ક્રિયા થતી નથી અને તેમ થવાથી દાદર-ખરજવું-ફોલ્લા-નાની ફુણસીઓ-આદિ રોગો ઉત્પન્ન થઇ અનેક જાતનું દુ:ખ દે છે; એટલા માટે પ્રતિ દિવસ શરીર સ્વચ્છ-સ્નાન કરવું યોગ્ય છે; તથાપિ નીચે લખેલી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને તેમ કરવું વિશેષ હિતાવહ છે.

૧. મસ્તક ઉપર ઘણું ગરમ પાણી ન નાંખવું જોઇએ, કારણ કે તેમ કરવાથી નેત્રોને નુકસાન થાય છે.

૨. માંદા માણસને તથા તાવ ઉતરી જવા પછી શરીરમાં જ્યાં સુધી શક્તિનો સંચાર ન થાય ત્યાં સુધી દરદીને સ્નાન કરાવવું યા કરવા દેવું નહીં. તેમાં કદાપિ રોગીની રૂચિ સ્નાન કરવાનીજ હોય તો તેમાં ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. પણ ટાઢું પાણી તો ભૂલે ચૂકે પણ ન વાપરવું.

૩. માંદા તથા નિર્બળ પુરૂષોએ ભૂખે પેટે ન ન્હાતાં નાસ્તો કરી યા દૂધ પીધા પછી એક કલાક બાદ ન્હાવું.

૪. માથાપર ટાઢું-એટલે કુવાના પાણી જેવું ગરમ-માથાની નીચે ધડપર સામાન્ય ગરમ પાણી અને કમરની નીચે જેટલું ઠીક જણાય તેટલું ગરમ પાણી નાંખવું.

૫. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા યુવાન પુરૂષે ટાઢે પાણીએ ન્હાવું હાનિકારક છે.

૬. સામાન્ય રીતે થોડા ગરમ થયેલા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઘણું કરીને સૌને અનુકૂળ આવે છે.

૭. જો ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું હોય તો જ્યાં બહારની હવા ન લાગે એવા બંધ મકાનમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. ઘણું કરીને આવી જાતની વ્યવસ્થા કરવી એ સામાન્ય મનુષ્યોને માટે પ્રાય: અસંભવ જેવું જણાય છે, એટલા માટે સાધારણ પુરૂષોને યોગ્ય-ઉચિત છે કે તેઓએ સદા શીતળ જળથી સ્નાન કરવાનો મહાવરો પાડવો.

૮. જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી સ્નાનને માટે તાજું પાણી લેવું જોઇએ. તાજા પાણીથી ન્હાવાથી ઘણા લાભ થાય છે. તે તાજું પાણી પણ સ્વચ્છ હોવાની જરૂર છે.

૯. ન્હાવાના વિષયમાં આ વાત અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ છે કે તરૂણ તથા નિરોગી પુરૂષોએ ટાઢા પાણીથી અને વૃદ્ધ તથા નિર્બળ-દુર્બળ પુરૂષોએ બહુ ગરમે નહિ તેમ સાવ ઠંડુએ નહિ, એવા પાણીએ ન્હાવું જોઇએ.

૨. એનાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે તથા ચામડીનું રૂક્ષપણું તથા ખસરાપણું જતું રહે છે. તથા ચામડીના બીજા રોગો પણ નષ્ટ થાય છે. ચામડીમાં નવો રોગ ઉત્પન્ન નથી થતો.

૩. શરીરના સાંધાઓ નરમ અને મજબૂત થાય છે.

૪. રસ અને રક્તના બંધ થયેલા માર્ગો ખુલ્લા થાય છે.

૫. જામી ગયેલું રક્ત ગતિમાન થઇને શરીરમાં ફરવા માંડે છે.

૬. રક્તમાં મળેલો વાયુ દૂર થઈ જવાથી ઘણાખરા રોગો આવતા રોકાય છે.

૭. જીર્ણજ્વર તથા તાજા રક્તથી તપેલું શરીર ઠંડુ થાય છે.

૮. વાયુમાં ઉડનારા ઝેરી અને ચેપી રોગોના જંતુઓ તથા તેના પરમાણુઓ શરીરને અસર કરી શકતાં નથી.

૯. પ્રતિદિન કસરત–વ્યાયામ–કરવાથી તથા શરીરે તેલનું મર્દન કરનારા પુરૂષની કાન્તિ વધે છે અર્થાત્ તે પુરૂષાર્થને પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૦. ઋતુ તથા પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવા મસાલા તેલમાં નાંખીને તૈયાર કરેલું. તે તેલનું મર્દન કરવાથી ઘણા ફાયદાઓ થાય છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં સર્વે જાતના રોગો મટાડવા માટે ઔષધિ મિશ્રિત જૂદી જૂદી જાતનાં તેલો અને ઘી બનાવવાની વિધિઓ લખેલી છે તે તેમાંથી જોઈ લેવી. વિસ્તાર ભયથી તે બાબતનું વર્ણન અત્રે આપી શકતા નથી.

તેલ મર્દનનો રિવાજ મલબાર તથા બંગદેશમાં હજુ સુધી ચાલુ છે. બીજા દેશોમાં આ વાત તરફ દુર્લક્ષ્ય છે તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ઔષધિવડે મિશ્રિત કરેલા તેલની અસર ફક્ત ચાર માસ સુધી રહે છે પછીથી તે હીનસત્વ થઈ જાય છે એટલે કે શાસ્ત્રમાં કહેલા ગુણો તેમાં રહી શકતા નથી.

સામાન્ય રીતે તલનું સાદું તેલ સર્વેને માટે હિતકારક છે; તથા શીતકાલમાં સરસીયાનું તેલ ફાયદાકારક છે.

તેલનો ઉપયોગ શરીરમાં મર્દન કરવા સિવાય માથામાં નાંખીને તાળવામાં રમાડી દેવો તથા કાનમાં અને નાકમાં પણ નાંખવાની આવસ્યક્તા છે. જો આખા શરીરે પ્રતિદિન તેલ ચોળવાનું ન બની શકે તો પગની પીંડિયોમાં તથા હાથની હથેળીઓમાં તથા પગનાં તળીયાંમાં જરૂર ઘસળવું જોઇએ. માથામાં, કાનમાં–નાકમાં નાંખવું તથા ચોળવું જોઇએ. હમેશાં તેલ ચોળવાનું ન બની શકે તો અઠવાડીયામાં એક વખતે અને જો તે પણ કારણવશાત્ ન બની શકે તો શીયાળામાં શરીરે તેલનું મર્દન અવસ્ય કરવું જોઇએ.

તેલનું મર્દન કર્યાબાદ ચણાના લોટથી અથવા તો આમળાની ભૂકીથી તેની ચીકાસ દૂર કરવી.

સુગંધિત તેલોમાં ગુણ.

ચમેલીનું તેલ—એની પ્રકૃતિ શીતળ અને ચીકણી છે.

હીનાનું તેલ—આ તેલ ગરમ હોય છે એટલા માટે જેઓની વાયુની પ્રકૃતિ હોય તેઓએ શરીરે ચોળવું. ચોમાસામાં આને લગાવવું હિતકર છે.

અરગજાનું તેલ—આ ગરમ તથા ઉગ્રગંધ હોય છે. અર્થાત્ એની સુગંધિ શરીરમાં ત્રણ દિનસ સુધી રહે છે.

ગુલાબનું તેલ—આ ટાઢું–શીતળ હોય છે. આમાં જેટલી સુગંધી હોય છે તેટલી બીજામાં નથી હોતી. એની સુગંધી ઠંડી અને ગાઢી હોય છે.

કેવડાનું તેલ—આ ઘણુંજ ઉત્તમ અને હૃદયપ્રિય તથા શીતળ હોય છે.

મોગરાનું તેલ—આ ઠંડુ અને ચીકણું હોય છે.

નીબુનું તેલ—આ ઠંડુ હોય છે. પિત્તની પ્રકૃતિવાળાઓને માટે હિતકારક છે.

સ્નાન.

તેલની માલિશ કર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાન કરવા થકી ગર્મીનો રોગ-હૃદયનો તાપ-રૂધિરનો કોપ અને શરીરની દુર્ગંધી દૂર થઇને કાન્તિ-તેજ અને બળ તથા પ્રકાશ વધે છે. ભૂખ સારી પેઠે લાગે છે-આયુષ્ય વધે છે-બુદ્ધિ ચૈતન્ય થઈ જાય છે-આખા શરીરમાં આરામ જણાય છે-નિર્બળતા તથા માર્ગનો ખેદ-પરિશ્રમ દૂર થાય છે અને આળસ પાસે નથી આવી શકતો, જુઓ! આ વાત તો સર્વ સાધારણ મનુષ્યો સારી પેઠે જાણે છે કે શરીરમાં હજારો છિદ્રો છે. તેમાં રોમ જામેલાં છે, તે નિરર્થક નથી, કિન્તુ આવશ્યક છે. એજ છિદ્રોવાટે શરીરના અંદરનો પરસેવો તથા દુર્ગન્ધિત વાયુ બહાર નિકળી જાય છે અને બહારનો ઉત્તમ વાયુ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. માણસ હમેશાં સ્નાન કરતો રહે તો છિદ્રો ખુલ્લાં અને સાફ રહે છે. પરન્તુ સ્નાન ન કરવાથી મેલથી આ છિદ્રો જ્યારે બંધ થઈ જાય છે-પૂરાઈ જાય છે-ત્યારે ઉપર કહેલી ક્રિયા થતી નથી અને તેમ થવાથી દાદર-ખરજવું-ફોલ્લા-નાની ફુણસીઓ-આદિ રોગો ઉત્પન્ન થઇ અનેક જાતનું દુઃખ દે છે; એટલા માટે પ્રતિ દિવસ શરીર સ્વચ્છ-સ્નાન કરવું યોગ્ય છે; તથાપિ નીચે લખેલી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને તેમ કરવું વિશેષ હિતાવહ છે.

૧. મસ્તક ઉપર ઘણું ગરમ પાણી ન નાંખવું જોઇએ, કારણ કે તેમ કરવાથી નેત્રોને નુકસાન થાય છે.

૨. માંદા માણસને તથા તાવ ઉતરી જવા પછી શરીરમાં જ્યાં સુધી શક્તિનો સંચાર ન થાય ત્યાં સુધી દરદીને સ્નાન કરાવવું યા કરવા દેવું નહીં. તેમાં કદાપિ રોગીની રૂચિ સ્નાન કરવાનીજ હોય તો તેમાં ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. પણ ટાઢું પાણી તો ભૂલે ચૂકે પણ ન વાપરવું.

૩. માંદા તથા નિર્બળ પુરૂષોએ ભૂખે પેટે ન ન્હાતાં નાસ્તો કરી યા દૂધ પીધા પછી એક કલાક બાદ ન્હાવું.

૪. માથાપર ટાઢું-એટલે કુવાના પાણી જેવું ગરમ-માથાની નીચે ધડપર સામાન્ય ગરમ પાણી અને કમરની નીચે જેટલું ઠીક જણાય તેટલું ગરમ પાણી નાંખવું.

૫. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા યુવાન પુરૂષે ટાઢે પાણીએ ન્હાવું હાનિકારક છે.

૬. સામાન્ય રીતે થોડા ગરમ થયેલા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઘણું કરીને સૌને અનુકૂળ આવે છે.

૭. જો ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું હોય તો જ્યાં બહારની હવા ન લાગે એવા બંધ મકાનમાં સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. ઘણું કરીને આવી જાતની વ્યવસ્થા કરવી એ સામાન્ય મનુષ્યોને માટે પ્રાયઃ અસંભવ જેવું જણાય છે, એટલા માટે સાધારણ પુરૂષોને યોગ્ય-ઉચિત છે કે તેઓએ સદા શીતળ જળથી સ્નાન કરવાનો મહાવરો પાડવો.

૮. જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી સ્નાનને માટે તાજું પાણી લેવું જોઇએ. તાજા પાણીથી ન્હાવાથી ઘણા લાભ થાય છે. તે તાજું પાણી પણ સ્વચ્છ હોવાની જરૂર છે.

૯. ન્હાવાના વિષયમાં આ વાત અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ છે કે તરૂણ તથા નિરોગી પુરૂષોએ ટાઢા પાણીથી અને વૃદ્ધ તથા નિર્બળ-દુર્બળ પુરૂષોએ બહુ ગરમે નહિ તેમ સાવ ઠંડુએ નહિ, એવા પાણીએ ન્હાવું જોઇએ.

૧૦. શરીરે સાબુ લગાડી ચોળી ચોળીને ન્હાવું.

૧૧. સ્નાન કરી રહ્યા પછી મોટા અને સ્વચ્છ કપડાવડે શરીર સારી રીતે લોહી નાંખવું કે જેથી ચિકાસ રહેવા ન પામે.

૧૨. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ તેલ લગાડી સ્નાન કરવું નહીં.

૧૩. નેત્ર રોગ-મુખ રોગ-કર્ણ રોગ-અતિસાર-પીનસ તથા તાવના રોગીઓએ સ્નાન ન કરવું જોઇએ.

૧૪. સ્નાન કર્યા પહેલાં અથવા સવારે આંખો ટાઢા પાણી વડે છાંટવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો થાય છે.

૧૫. સ્નાન કરી રહ્યા પછી કલાક અથવા બે કલાક દ્રવ્ય અને ભાવથી કરીને ઇશ્વરની ભક્તિમાં ચિત્તને જોડવું, જો વધારે ન બની શકે તો ઇશ્વરનું ધ્યાન તો બે ઘડી જરૂર કરવું જોઇએ. કારણ કે એ શાસ્ત્રનો નિયમ છે. જે પુરૂષ એટલું પણ નથી કરી શકતો તે ગૃહસ્થાશ્રમની પંક્તિમાં ન ગણી શકાય. એટલે કે તેને ગૃહસ્થ કહેવો નહિ પણ તેને આશ્રમમાંથી ભ્રષ્ટ અને પતિત સમજવો.

પગ ધોવા.

પગના ધોવા થકી શરીરનો થાક ઉતરી જાય છે, પગમાંનો મેલ નિકળી જવાથી સ્વચ્છતા આવે છે. નેત્રોને આનંદ તથા ચિત્તને હર્ષ થાય છે. એટલા માટે જ્યારે ક્યાંકથી ચાલીને આવ્યા હો-યા જ્યારે આવશ્યકતા હોય-ત્યારે પગ ધોઇને લુછી નાંખવા. જો સુતી વખતે પગ ધોઇને સુએ તો ઉંઘ સારી પેઠે આવે છે.

ભોજન.

આ વાતતો સહુ કોઇ જાણે છે કે અન્નના ખાવા થકી માણસ વધે છે અને જીવતો રહે છે; એ સિવાય પ્રાણી જીવી શકતો નથી, કંઇ પણ કરી શકતો નથી. કેટલાક ડાહ્યા પુરૂષોએ કહ્યું છે કે—પ્રાણ અન્નમય છે. જો કે ભોજનના રીતરિવાજો જુદા જુદા દેશોના, જૂદા જૂદા પુરૂષોના, જૂદા જૂદા છે. એટલા માટે આ બાબતનો અત્રે ઉલ્લેખ કરવાની આવશ્યકતા જણાતી નથી. તે છતાં પણ અહીં સંક્ષેપથી શાસ્ત્રીયનિયમાનુસાર સામાન્ય રીતે સર્વેને હિતકારક જે ભોજન છે તેનો જરાક ઉલ્લેખ કરીશું.

જે ભોજન સ્વચ્છ અને શાસ્ત્રીય નિયમ પ્રમાણે બનેલું હોય,-સાદું હોય તો તે બળ, બુદ્ધિ, આયુષ્ય આરોગ્યતાને વધારનાર છે, તથા તેજ ભોજન કરવું જોઇએ. જે લોકો એવી રીતે કરે છે તેઓ આ જન્મમાં તથા પરજન્મમાં ધર્મ-અર્થ-કામ અને મોક્ષરૂપ મનુષ્ય જન્મનાં ચારે ફળો પ્રાપ્ત કરી લે છે. ખરી રીતે જોતાં જે પદાર્થ ઉક્ત ગુણોથી યુક્ત હોય તેનેજ ભક્ષ્ય કહેવામાં આવે છે. અને જે પદાર્થ-ભોજનથી મન, બુદ્ધિ, શરીર અને ધાતુની વિષમતા થાય તે અભક્ષ્ય કહ્યું છે. અર્થાત્ તેવું ભોજન ઉપયોગમાં ન લેવું. એટલા માટે શાસ્ત્રજ્ઞ પુરૂષોએ અભક્ષ્યનો ઉપભોગ કરવાની આજ્ઞા આપી નથી.

મુખ્યતયા ભોજન ત્રણ પ્રકારનું હોય છે. જેનું વર્ણન નીચે આપીએ છીએઃ—

૧. જે ભોજન અવસ્થા-ચિત્તની સ્થિરતા-વીર્ય-ઉત્સાહ-બળ-આરોગ્યના અને ઉપશામાત્મ (શાન્તિ સ્વરૂપે) સુખને વધારનારૂં રસયુક્ત, કોમળ, અને ચીકણાસયુક્ત હોય-જેનો રસ લાંબા સમય સુધી સ્થિત રહી શકે તેવો હોય-જેને જોવાથી ચિત્ત પ્રસન્નતાને પામે, સાદું હોય તે ભોજનને સાત્વિકી ભોજન કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ એવા ભોજનનો ઉપભોગ કરવા થકી સાત્વિકભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨. જે ભેાજન ઘણું તીખું, નાના પ્રકારના મસાલાઓ સહિત-ખાટું, ખારૂં, ગરમ, તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ અને દાહ કરનારૂં હેાય છે તેને રાજસી ભેાજન કહે છે; અર્થાત્ એ પ્રકારના ભેાજનથી રાજસી ભાવેા ઉપજે છે.

૩. જે ભેાજન ઘણા વખતનું બનેલું હેાય, અતિ ટાઢું, લુખું, દુર્ગન્ધિ યુક્ત, વાસી, તથા જુઠું હેાય તે ભેાજનને તામસી ભેાજન કહે છે. એટલે તે ભેાજનના ઉપભેાગથી તેવાજ ભાવેા તેના હૃદયમાં ઉત્પન થાય છે. એવા ભેાજનનેા ઉપભેાગ કરવાની શાસ્ત્રજ્ઞ મનુષ્યેા ના પાડે છે અને એને જ અભક્ષ્ય ભેાજન કહેવામાં આવે છે. આવી જાતનાં નિષેધિત ભેાજન કરવાથી વિષુચિકાદિ રેાગેા થઇ આવે છે. માટે સુજ્ઞ જનેાએ યેાગ્યાયેાગ્યની બુદ્ધિદ્વારા પરીક્ષા કરી ભેાજનનેા ઉપયેાગ કરવેા.

મુખ સુગન્ધ અથવા મુખવાસ.

પ્રથમ કહી ચૂકયા છીએ કે ભેાજન કર્યા પછી પાણીના કેાગળા કરી મુખ સાફ કરી લેવું જોઇએ. તે સાથે દાંત અને અવાળુઓને પણ ભૂલવા ન જોઇએ.

આજકાલ ભારતવર્ષમાં ભેાજન કર્યા પછી મુખ સુગન્ધને માટે અનેક વસ્તુઓનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે. જો કે મુખને ફક્ત પાણીથી બિલકુલ સારી રીતે સાફ કરી લેવામાં આવે તેા બીજી વસ્તુના ઉપયેાગની કંઈ પણ રીતે આવસ્યકતા રહેતી નથી. કારણ કે મુખ સુગન્ધનું પ્રયેાજન ફક્ત એટલુંજ છે કે મુખને સાફ અને સ્વચ્છ રાખવું. જ્યારે પાણીથી મુખ અને દાંતાદિ સાફ-સ્વચ્છ થઇ ગયા હેાય તેા પછી સેાપારી તથા પાન ચાવવાની કંઈ જરૂર નથી રહેતી. હાં, જો કદાપિ વિશેષ રૂચિ તથા આવસ્યકતા હેાય તેા વિશેષ વસ્તુનેા પણ ઉપયેાગ કરી લેવામાં કંઈ હરકત જેવું નથી; છતાં પણ તે વસ્તુની હમેશની ટેવ પડી જાય તેવી રીતે ઉપયેાગ કરવાની તેા જરૂરજ નથી, મના છે.

મુખ સુગંધી માટે [1]પાનનું સેવન કરવામાં આવે તેા તે તાજું અને મુખમાં ગરમી ન કરે તેવું હેાવું જોઇએ. પરંતુ વ્યસની બનીને જેવું મળે તેવું ચાવી જવાથી ઉલટી હાની થાય છે. તેમજ આખેા દિવસ પાન ખા ખા કરવાથી જંગલીપણું સમજવામાં આવે છે. ઘણાં પાન ખાવાથી તે આંખ, શરીરનું તેજ, વાળ, દાંત, જહરાગ્નિ, કાન, રૂપ અને શક્તિને નુકશાન કરે છે, એટલા માટે થેાડું ખાવું એ વધારે ઉત્તમ છે.

પાનની સાથે જે કાથા-ચૂનાનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે તેમાં બીજી કેાઇ પણ પ્રકારની વસ્તુ મળેલી હેાવી જોઇએ નહીં. તથા પાન અને આ બન્ને વસ્તુ સમભાવે લગાવવી જોઇએ. ઓછી અથવા વત્તી નહીં.[2]

પાન-સેાપારી સિવાય [3]ઇલાયચી, લવીંગ, અને તજ એ પણ મુખ સુગન્ધીની ચીજો છે. એમાંથી ઇલાયચી તર અને ગરમ છે, માટે હિતકારક છે. પરંતુ તે પણ પ્રમાણ મુજબ ખાવી.

મુખ સુગન્ધીનીં સર્વે વસ્તુઓમાં ધાણાં અને વરીયાળી અધિક લાભકારક માનવામાં આવી છે. કારણ કે એ દીપન પાચન છે, સ્વાદિષ્ટ છે, કંઠને સુધારે છે અને કેાઇ પણ જાતનેા વિકાર કરતી નથી.

૧ પાન અને નારંગી નાગપુરનાં સરસ હેાય છે. શીયાળામાં બંગલાપાન સારૂં હિતકર્તા છે.
૨ પાન ખાવાવાળાને આળધી વાતેાનું ભાન નહેાય તેા તેને માટે પાનખાવાનેા અભ્યાસ રાખવેા નિર્થક છે.
૩ ખાવામાં નહાની થેાળી ઇલાયચીના ઉપયેાગમાં લેવી.

બીજાં કામો.

આવી રીતે ભોજન–મુખ સુગંધી આદિ ક્રિયાથી પરવારી રહ્યા પછી જરા વિશ્રામ (નિંદ્રા ન લેવી) લેઇને મનુષ્યે પોતાના જીવન નિર્વાહના ઉદ્યમમાં પ્રવૃત્ત થવું જોઇએ. ઉદ્યમ ન્યાય અને ધર્મ તથા નીતિ યુક્ત હોવો જોઇએ. કે જેનાથી પરાપમાન તથા પરહાનિ આદિ કદાપિ ન થાય.

એ સિવાય મનુષ્યે આખા દિવસમાં ક્રોધાદિ દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરી મન અને ઇન્દ્રિયોને પ્રસન્ન કરવાવાળા રૂપ, રસ, ગંધ, અને સ્પર્શ ઈત્યાદિક વિષયોનું સેવન કરવું[1] દિવસમાં કોઇ કાળે પણ સ્ત્રી સેવન [2] કરવી નહિ.

દિવસના ચાર અથવા પાંચ વાગ્યા સુધીમાં વ્યાવહારિક કાર્યોમાંથી નિવૃત્ત થઇને થોડીવાર વિસામો લઈ શૈાચ આદિથી પરવારી, યથાયોગ્ય ભોજન કરી લેવું. ભોજન કરી રહ્યા પછી સમયાનુસાર માઇલ બેમાઇલ વાયુ સેવનાર્થે જરૂર જરૂર જવું. વાયુના સેવન પછી પાછા આવી સાયંકાળ સંબંધી યથાવશ્યક ધર્મધ્યાનાદિનાં કાર્ય કરવાં. આમાંથી નિર્વૃત્ત થયા પછી દિનચર્યા સંબંધી કોઈ પણ કાર્ય અવશિષ્ટ નથી રહેતું; પણ ફક્ત નિદ્રારૂપ કાર્ય બાકી રહે છે.

શયન અથવા નિંદ્રા.

મનુષ્યની આરોગ્યતા માટે સારી રીતે ઉંઘ આવવી એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. સારી રીતે ઉંઘ આવવાનો રામબાણ અને સહેલો ઉપાય ફક્ત પરિશ્રમ કરવો એ છે. જુઓ, જે લોકો દિવસમાં પ્રરિશ્રમ નથી કરતા પરન્તુ આળસુ બનીને પડી રહે છે તેઓને રાત્રે સારી રીતે ઉંઘ[3] નથી આવતી. એ સિવાય પરિમિત તથા પ્રકૃતિને અનુકૂળ આહાર વિહારનો નિદ્રાની સાથે ગાઢ સંબંધ છે. દષ્ટાંત માટે જુઓ કે—

જે મનુષ્યો સાંજે અધિક ભોજન કરે છે તેઓને ઘણું કરીને સ્વપ્નાંઓ બહુ આવે છે, અર્થાત્ સારી ઉંઘનો નાશ થાય છે. કેમકે મનુષ્યને સારૅજ સ્વપ્ન આવે છે કે જ્યારે તેના મગજમાં આળ પંપાળ રહે છે અને મગજને પૂરો વિશ્રામ નથી મળતો.

એટલા માટે મનુષ્ય માત્રને ઉચિત છે કે પોતાની શક્તિ મુજબ શારિરીક તથા માનસિક પરિશ્રમ કરવો જોઇએ. અને પોતાના આહાર–વિહાર પણ પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર તથા દેશ–કાલ

---

૧ મન અને ઇન્દ્રિયોને પ્રસન્ન કરવાવાળા રૂપાદિ વિષયોનું સેવન કરવાથી ભોજનનો પરિપાક ઠીક થવાથી આરોગ્યતા બની રહે છે.

૨ દિવસમાં સ્ત્રીનું સેવન કરવાથી આયુષ્ય ઘટે છે અને બુદ્ધિ મલીન કલુષિત થાય છે-

આ લેખક રાત્રિભોજન તરફ ખાસ કરીને તિરસ્કાર ધરાવે છે, કારણ કે તેને પાપનું મૂળ સમજે છે. રાત્રિભોજનનો ધર્મશાસ્ત્રોમાં નિષેધ છે. તેના બે શ્લોકોજ ટાકી વાંચકોનો વધારે સમય નથી રોકતો.

मद्यमांसाशनं रात्रौ, भोजनं कन्द भक्षणम् ।
ये कुर्वन्ति वृथा तेषां, तीर्थयात्रा जप स्तपः ॥ १ ॥

महाभारत.

અર્થ—જે પુરૂષો મદ્ય (દારૂ) પીએ છે, માંસ ખાય છે, રાત્રે ભોજન કરે છે અને કંદમૂળનું ભક્ષણ કરે છે તેઓની તીર્થયાત્રા, જપ, તપ, સર્વે વૃથા છે. એમ મહાભારતમાં કહ્યું છે.

अस्तंगते दिवानाथे, आपो रुधिर मुच्यते ॥
अन्न मांस समं प्रोक्तं, मार्कण्डेय महर्षिणा ॥ २ ॥

मार्कण्डेयपुराण.

અર્થાત્ દિવાનાથ એટલે સૂર્ય અસ્ત થઈ ગયા પછી જલપાણી તે લોહી સમાન–અન્ન, માંસ સમાન કહ્યું છે. આ વચન માર્કંડેય ૠષિનું છે, માર્કંડેય પુરાણ.

૩ જેથી સિદ્ધાન્તમાં સ્વભાવસિદ્ધ દર્શનાવરણી કર્મજન્ય નિદ્રાને સારી માનવામાં આવી છે.

ઈત્યાદિકને વિચાર કરતો રહે કે જેનાથી નિદ્રામાં વિઘાત ન થાય. કારણ કે નિદ્રાના વિઘાતથી કાળાન્તરમાં અનેક જાતની ભયંકર હાનિઓ થવાનો સંભવ છે. નિદ્રાનો વિઘાત ન થાય અને સારી રીતે ઉંઘ આવ્યાનું લક્ષણ એ છે જે મનુષ્યને સૂતા પછી સ્વપ્ન ન આવે. કેમકે સ્વપ્ન દશામાં ચિત્તની સ્થિરતા નહીં પણ ચંચળતા રહે છે.

નિદ્રાના વિષયમાં કેટલાક આવશ્યક નિયમો નિચે મુજબ છે.

૧. પૂર્વ અથવા દક્ષિણ તરફ માથું કરી સુવું જોઇએ.

૨. સુવાની જગ્યા સાફ-સ્વચ્છ અને એકાન્તમાં ગરબડ વા શબ્દથી રહિત-હવા ઉજાસ-વાળી હોવી જોઇએ.

૩. સુવાની પથારી (તળાઇ) સાફ હોવી જોઇએ. મલીન જગ્યા અને ગંદી પથારીમાં સુવા થકી માંકડ-ચાંચડ-મચ્છર આદિ અનેક જાતના જન્તુઓ હેરાન કરે છે. જેથી ઉંઘમાં હરકત થાય છે અને મલીનતાને યેાગે રેાગ પણ ઉત્પન્ન થાય છે.

૪. ચેામાસામાં જમીનપર ન સુવું. એમ કરવાથી સળેખમ આદિ અનેક વિકારો થાય છે. ઝેરી જીવ-જન્તુ કરડવાનો ભય રહે છે.

૫. ચૂનાની જમીનપર સુવું એ વાયુ અને કફની પ્રકૃતિવાળાને હાનિ કર્તા છે.

૬. પલંગ-ઢોલિયાપર યા ખાટલાપર નરમ બિછાનું કરી સુવું.

૭. શીતળ પ્રકૃતિવાળા પુરૂષે ગ્રીષ્મ ઋતુમાંજ ખુલ્લી હવામાં સુવું જોઇએ. પરન્તુ જે દેશોમાં ઑસ પડે છે ત્યાં તો ખુલ્લી જગેામાં અથવા આગાસી યા ગેાખમાં સુવું હિતકર નથી. જે સ્થાને સુવા થકી શરીરને પવનના સખ્ત ઝપાટા લાગતા હેાય ત્યાં સુવું નહીં.

૮. સુવાના ઓરડામાં દરવાજા તથા બારી-બારણાંઓ એ બધાં વાસી દઇને સુવું નહિ, પરન્તુ એક અથવા બે બારીઓ જરૂર ખુલ્લી રાખવી કે જેથી તાજી હવા આવ્યા કરે.

૯. બહુ ભણવાના અભ્યાસથી-ઘણા વિચારોથી-માદક પદાર્થ પીવાથી, નશેા આવવાથી અથવા બીજા કોઇ પણ કારણથી મન અસ્વસ્થ-અસ્થિર થયું હોય તો તરત સુવું નહિ.

૧૦. સુવાની પહેલાં માથું ટાઢું રાખવું જોઇએ. જો ગરમ હોય તો પાણીથી ધેાઇ નાંખવું.

૧૧. પગ સુવાના વખતમાં હમેશાં ગરમ રાખવા જોઇએ. જો ટાઢા હોય તો પગને તળીયે તેલ ચેાળી-યા ચેાળાવી ગરમ કરી લેવાં.

૧૨. ઘણા સમય સુધી સુઈ રહેવું નહીં. કિન્તુ જલદી સુવું અને જલદી ઉઠવું.

૧૩. પેટ ભરીને ખાધા પછી તરતજ સુઈ રહેવું નહિ.

૧૪. સંસારની સર્વે ચિન્તાઓ ત્યાગીને આહારનો ત્યાગ કરી સુવું. મનમાં વિચારવું જોઇએ કે જીવતો રહ્યો તો સૂર્યનેા ઉદય થયા પછી ઘણુંએ ખાવાનું છે. ચેારાશીલક્ષ જીવેાની અપરાધ માટે ક્ષમા માગવા પછી સુઈ જવું.

૧૫. સાત કલાકની ઉંઘ મનુષ્યને માટે બસ છે. એનાથી વધારે સુવું એ દરિદ્રોનું કામ છે.

આવી રીતે રાત્રિ વીતી જવા બાદ પ્રાતઃકાળમાં ચાર વાગે ઉઠીને ફરી પહેલાં લખ્યા મુજબ વર્તવું જોઇએ.

આ દિનચર્યાનું વર્ણન સંક્ષેપથી કરવામાં આવ્યું છે. આનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન જોવું હોય તો વૈદકનાં બીજાં પુસ્તકો જોઈ લેવાં. આ દિનચર્યામાં સ્ત્રી પ્રસંગનું વર્ણન લેખ વધી જાય તે ભયથી લખ્યું નથી. તોપણ એના નિયમ મુજબ ચાલવું સ્વસ્ત્રીમાં સંતેાષ માનવો અને પરસ્ત્રીથી હમેશાં દૂર રહેવામાંજ સુખ અને માનવ જીવનની સાર્થક્યતા છે. ભૂલચૂક માટે સંત-સજ્જનો પાસેથી ક્ષમાદૃષ્ટિની યાચના! ઈત્યલમ્

જાણવાજોગ.

એકસો છ વર્ષનો યુવાન!

મહેરબાન ધન્વન્તરી માસીકના મેનેજર સાહેબ,

જત હું અત્રે એક ૧૦૬ વર્ષની ઉમ્મરના માણસનો ટુંક વૃત્તાંત લખી જણાઉં છું તે આપના માસીકમાં, યોગ્ય સુધારો વધારો કરવા ઘટે તો તે કરીને, પ્રકટાવી આભારી કરશોજી.

મુંબઇ ભીંડી બજાર રોડ ઉપર હાજી બીલ્ડીંગના બીજે માળે એક સીદી રહે છે. જેનો જન્મ સને ૧૮૦૬ માં થએલો જણાવે છે. આજે બીજો કોઇ માણસ ૫૦ ની અંદર કે ૬૦ ની ઉપર તેની ઉમર ધારી શકે નહિ. શરીરનો બાંધો મજબુત છે. દાંત બત્રીસે ચળકી રહ્યા છે. બાલ કાળા અને ચળકતા છે. સુશોભીત બાલમાં એક પણ સફેદ બાલ માલુમ પડતો નથી. એ માણસનું વજન પાંચેક મણ બલકે તેથી પણ વધારે હશે, અને હજી ૮૯ વર્ષ જીવવાની તીવ્ર ઇચ્છા જણાવે છે.

તેને આટલા વર્ષનું જીવન આવી તટસ્થ હાલતમાં ગાળ્યું છે તેની તપાસ મે ઘણી બારીકીથી કીધી. એ માણસ ફકીરી હાલતમાં છે. માત્ર આખો દિવસ ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરી આનંદમાંજ વ્યતીત કરે છે, નિયમીત કાર્યમાં આખો દિવસ માત્ર ઇશ્વરની ભક્તિજ છે.

તે સવારે ૮ થી ૯ સુધી તથા સાંજે ૬ થી ૮ સુધી સરીયામ રોડ ઉપર ફુટપાથ ઉપર બેશી ખુલ્લી હવા લે છે. શારિરીક કસરતમાં માત્ર સવારથી સાંજ સુધી દશ બાર વખત દાદરા ચઢે ઉતરે છે. બીજી શારિરીક કસરત કરતો નથી. વ્યસનમાં માત્ર ખોરાકજ છે. અને તે પણ હૉટેલમાંથી મંગાવી એકજ ટંક જમે છે. પણ તે કંઇ એક પવિત્ર હોટલમાંથી ખોરાક મંગાવે છે. હવા પાણી પણ નિયમીત એટલે એક દેશના લીધા નથી. કારણ કે એક જગ્યા ઉપર કાયમ સ્થિતી રાખતો નથી. આખરે એક કારણ મહત્વનું માલુમ પડયું તે એ છે કે એ માણસે અધાપિ સુધી અષ્ટાંગ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું છે અને પાળે છે. એ માણસ દશ વર્ષની ઉમ્મરથી સંસાર વિરક્ત છે અને જીવનનો આધાર બ્રહ્મચર્ય ઉપર કેટલો છે તેનો ખ્યાલ વાંચક મિત્રો સહજ કરી શકશે.

હે કૃપાળુ કુદરત તેનો બ્રહ્મચર્યમાંજ આખા જીવનનો સમાવેશ કરી દીધો છે પણ વધારે અફસોસ તો એ છે કે અમારા ઘણા ભ્રાતાઓ બ્રહ્મચર્ય શું છે, તે સમજી શકતા નથી: અને અજ્ઞાને કરી જીંદગીનો ગેરઉપયોગ કરી ટુંકી જીંદગીમાં મૃત્યુને વશ થઇ અમુલ્ય જીંદગીને નિરર્થક ગાળે છે. ઉપરની બાબતમાં કોઇ પણ મહાશયને કંઇ પણ શંકા હોય તો તેનો રૂબરૂ મળી ખુલાસો કરશે.

મુંબઇ.	લિ.
	વૈદ જમીયતરામ કેશવરામ પાઠક.
તા. ૨૭-૭-૧૨.	બારડોલીકર.

ફક્ત ૬॥ ઇંચ લાંબુ અને ૧ રતલ ૧૧ ઔંસ વજનનું બાળક—અમેરિકામાં આવેલા ફીલાડેલ્ફીઆ ખાતે મીસીસ ચાર્લસ ડેલી નામની અમેરીકન બાનુએ એક ઘણાજ નાના કદના છોકરાને જન્મ આપ્યો છે, હાલ આ બાળકનું વજન એક રતલ અગીયાર ઔંસનું છે અને તેની લંબાઇ પોણાસાત ઇંચની છે. તે બીજી બાબતોમાં તદન સાધારણ બાળકને મળતું છે. એક સુવાવડખાનામાં નર્સો અને ડાક્ટરોની સંભાળ હેઠળ તેને રાખવામાં આવ્યું છે જ્યાંથી તેની તબીયતને લગના સમાચાર દરરોજ બહાર પડે છે. તેનું કદ એટલું બધું તો નાનું છે કે તેના માથામાં એક સાધારણ નેપકીન રીંગ સહેલાઇથી સેરવી દઈ શકાય છે. તેના વજનમાં દરરોજ ૨૦ ગ્રેનને હીસાબે વધારો થતો જાય છે અને જો પ્રભુ તેને સલામત રાખે તો તબીબો તેના વજનમાં વધારો થઇ તે આ વરસની આખરે ૨ પૌંડ ૧૦ ઔંસના વજનનું થવાનું ગણત્રી કરે છે. બાળકની માતાની ઉમર હજુ સુધી ૧૬ વરસની અંદર છે અને તેણીનું વજન સો રતલનું છે અને તેણીની ઉંચાઇ ૫ ફીટ અને બે ઇંચની છે. તેના પિતાની ઉમર સત્તર વરસની અંદર છે અને તે ઘણાજ હલકા વજનનો છે.

બોધ પાઠ ૩.

દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય?—માણસે પોતાની શારીરિક માનસિક સ્થિતી સુધારવા માટે ઘણી ઘણી રીતની યોજનાની શોધ કરી છે. પણ તેમાંની ઘણી ખરી તો કોઇકે અપવાદો સિવાય શરીરના અમુક ભાગનેજ બળવાન કરે છે. તેથી સો વર્ષ પૂરાં કરવાની સારી અને યોગ્ય રીતિ માલુમ પડતી નથી.

સુજ્ઞ પુરૂષો આ વાત ઉપર એક મત થતા જાય છે કે, મનની શક્તિ બળવાન કરવી જોઇએ. મનની શક્તિની તંદુરસ્તી શરીરના બંધારણ ઉપર ઘણીજ અસર છે. વિચાર અને તેની શક્તિ સંબંધે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી હજારો મનુષ્યોએ પોતાની તંદુરસ્તિ સુધારી છે. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવામાં માનસિક સ્થિતિ એક પ્રાધાન્ય બાબત છે, પણ તે જીવનસુધારણાશાસ્ત્રનો તો અગત્યનો એક ભાગ છે. ખરૂં માનસિક વલણ રાખવું એ જો કે અગત્યની બાબત છે, તો પણ તેનેજ માત્ર મુખ્ય બાબત તરીકે ગણી બીજી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરવું ન જોઇએ. આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રમાં કસરત, ખોરાક, ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા, સ્નાન, દીર્ઘ શ્વસનક્રિયા, અને એવીજ બીજી અગત્યની બાબતો જેનાથી જીંદગીની સુધારણા થાય છે તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ શાસ્ત્ર તરફ પુરતું લક્ષ આપવું જોઇએ. આખા શરીરની એકી વખતે એકસરખી રીતે ખીલવણી થાય એજ ખાસ જરૂરનું છે. શારીરિક વૃદ્ધિમાં કોઇ પણ ભાગની વૃદ્ધિ તરફ બેદરકારી બતાવવી અને તેથી તે ભાગનું પછાત પડી જવું એ પ્રમાણમાં જીવનશક્તિનો ક્ષય બતાવે છે.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન ભોગવવું અને તેની સાથે જુવાની, આરોગ્ય અને સૌંદર્યને સાચવવાને માટે જીવનશક્તિની પૂરતી સંભાળ લેઈ તેને નિભાવી રાખવી જોઇએ. વળી જીવન બળનો નાશ કરનારી દરેક ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, તેમજ જે જે પ્રકારે જીવનશક્તિ મજબુત થાય અને વૃદ્ધિ પામે તે તે પ્રકારોને ઉત્તેજન આપી વર્તન રાખવું જોઇએ. જીવનશક્તિનો અમુક જથ્થો તો કોઇક વખત ઓચિંતી જરૂર પડે તે માટે સાચવી રાખવો જોઇએ. લોકોનો ઘણો ભાગ તો દરરોજ સાધારણ રીતે જેટલી જીવનશક્તિ જોઇએ તેટલીજ ઘણી મુશ્કેલીથી પોતાનામાં ખીલવે છે, તેથી પરિણામમાં જ્યારે અણચિંત્યું સંકટ પડે તે વખતે શારીરિક શક્તિ જે પહેલાંથીજ કમતી અને નબળી હોય છે તે ટકી શકતી નથી, તેથી ઘણી વખત મોત પણ નિપજે છે. ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિની હદ સુધીના જીવનનો દરરોજ વ્યય કરી નાંખે છે. કેટલાક પોતાના શારીરિક બળનો અને બીજાઓ પોતાના માનસિક બળનો નાશ કરી નાંખે છે, અને તેથી જ્યારે કોઈ અસાધારણ પ્રસંગે તેમના ઉપર કોઈ પણ જાતનું દબાણ થાય છે, ત્યારે તેઓ શક્તિ ભંગ થઈ જાય છે, અને પરિણામમાં અર્ધાંગવાયુથી અથવા "હાર્ટફેલ્યુર" એટલે હૃદયની ગતિના બંધ પડવાથી તેમનું મરણ થાય છે. પરંતુ જો માણસ પોતે જે જીવનશક્તિનો વ્યય થયો છે તેની ખાલી પડેલી જગા નવીન જીવનબળથી કેવી રીતે ભરવી તે જાણતો હોય તો આવી સ્થિતિ બનવા પામતી નથી. કોઈ પણ માણસને પોતાની જીવન શક્તિનો મનગમતી રીતે વ્યય કરવાનો હક નથી. કારણ કે તે શક્તિનો ઉપયોગ કરી પાછી તેજ વખત તે પેદા કરી શકતો નથી, પણ કાળે કરી તેના બદલે તેજ જાતની વધારે શક્તિ અથવા તો બીજી સારી શક્તિનો બદલો મેળવી શકે છે.

નવીન અને વધતી જતી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શારીરિક વૃદ્ધિ એ એક ખાસ બાબત છે. પરંતુ આ બાબતના અભ્યાસીએ માનસિક કેળવણીના ઉપયોગીપણાને વિસરવું ન જોઇએ.

કારણ તે પણ તંદુરસ્તિની સુધારણામાં અગત્યની બાબત છે. શારીરિક કેળવણીને લઈને કોઇ માણસ અજાયબ જેવી શરીર અને સ્નાયુની વૃદ્ધિ મેળવી શકે છે. તેને જોનારા બધા આશ્ચર્ય પામે છે. અને શારીરિક વૃદ્ધિ મેળવતાં માનસિક સ્થિતિ જેવી રાખવી જોઇએ તેવી ન રાખવાથી જીવનશક્તિને ગુમાવે છે; અને તેથી ઉત્તરાવસ્થામાં તે સાધારણ રીતે એક નિર્બળ માણસ જેવો રહે છે.

એકલા મનની શક્તિ વધારનારાઓ પણ ઘણા રોગના અને નબળાઈના ભોક્તા થએલા હોય છે, કારણ તે શક્તિની બાબતમાં તેમની સમજ અને વિચારો એટલાં તો ટુંકાં અને સાંકડાં હોય છે કે તેઓ પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ તરફ પૂરતી સંભાળ અને વિચારયુક્ત ધ્યાન રાખી શકતા નથી. તેઓ પોતાના શરીરનો ભોગ આપે છે. કારણ તેઓ એમ સમજે છે કે મન અથવા આત્માનું સંરક્ષણ એજ મુખ્ય બાબત છે. તંદુરસ્તી એક અમૂલ્ય ખજાનો છે; અને યુવાવસ્થા આપણા શરીરની વૃદ્ધિને માટે ઘણી સારી સારી તકો આપે છે. તેથી આપણે શરીરવૃદ્ધિના શાસ્ત્રમાં આનંદ ઉત્સુકતા અને ઉત્સાહથી ભાગ લેવો જોઈએ જેથી આ સ્થિતિ ચોક્કસ અને નક્કી થાય.

લોકો સો વર્ષ સુધી યુવાવસ્થાયુક્ત જીવન ભોગવે તે માટે નીચે બતાવેલી ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

૧ રોગ થવાનાં કારણોનો અટકાવ અને તેને દૂર કરવાં.

૨ અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા થતી અટકાવવી અથવા તેનું નિવારણ કરવું.

૩ અકસ્માતનો અટકાવ કરવો.

પોતાનું જીવન કેવી રીતે ગાળવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાને લીધે અનેક જાતનાં દરદો પેદા થાય છે. દર્દનું કારણ અટકાવવું એ પહેલી જરૂરની બાબત છે. જો તમે સો વર્ષ સુધીની યૌવનયુક્ત તંદુરસ્તિ ભોગવવા માગતા હો તો તમારે તંદુરસ્તિના કાયદા પ્રમાણે વર્તન કરવાનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. અને પછી દર્દ આવતું અટકાવવું જોઇએ.

દર્દને દુર કરવાની અને અટકાવવાની ખાસ ઉપયોગી રીત માટે હું વિવેચન કરીશ અને આ બોધપાઠમાં આપેલી સૂચનાઓનો સંભાળથી અભ્યાસ કરી તમારા નિત્યના જીવનમાં તેમને અમલમાં લાવશો તો તમે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તિ જાળવી રાખવાને ખચીત શક્તિવાન થશો. અત્યારેજ તમારામાં કાંઈ દર્દ કે નબળાઈ હોય તો પણ તમારે નિરાશ થવાનું નથી. કારણ તેમાંથી તમો ચોક્કસ રીતે છુટા થઇ શકશોજ.

દર વર્ષે આપણા દેશમાં ઘણાં માણસો અનેક રોગોથી મરણ પામે છે તેનું કારણ અયોગ્ય રીતની સારવાર છે. માણસો સાધારણ રીતે દર્દ દુર કરવાની યોગ્ય રીતથી અજાયબ થઈ જઇએ એટલે દરજે અણવાકેફગાર હોય છે. ઔષધોપચારથી વ્યાધિનો નાશ કરવાની સાંપ્રતકાળમાં જે રીતિ છે તે રીતિથી દર્દીના વ્યાધિનો નાશ થતો નથી, પરંતુ ઉલટ દરદીનો પોતાનો નાશ થાય છે. આ પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ થયા છે અને થાય છે. આ બાબત જો આટલી બધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો બીચારા લોકો જેઓએ ખોટી રીતે જીંદગીનો વ્યય કરેલો છે, અને દવાની બાટલીઓ પીવાથી જીંદગી પાછી મેળવવાને માટે ફાંફાં મારે છે તેમને જોઇ આપણને વધારે આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયલા ડાકટરોએ ચાલુ દવા ખાવાની, મરણ લાવનારી રીતિને ઘણાજ સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢી છે. **ફીલેડલ્ફીયાનો** વિદ્વાન **ડાક્ટર બી. રૂશ** કહે છે કે "આપણેજ દરદોને વધારવામાં મદદ કરી છે એટલુંજ નહી પણ દવાની મોત-ઉપજાવવાની શક્તિમાં પણ વધારે કર્યો છે. અને ઘણી વખત તો આપણે પોતેજ લખેલાં પ્રીસ્ક્રીપ્શન માટે આપણને શરમાવું

પડયું છે. હું તમને એમ પુછું છું કે, જે દવા એક સાજા માણસને આપવાથી તે બીમાર થાય તેવી દવા એક બીમાર માણસને આપવાથી તે સાજો થશે એમ તમે શી રીતે ધારી શકો છો? હું ફરીથી પણ કહું છું કે **દવાથી દર્દ મટતાંજ નથી.** ખરેખર તો કુદરતજ માણસ જાતનાં દર્દોને મટાડનાર છે અને આપણી ફરજ છે કે તેના જે રસ્તા હોય તે શોધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ, નહિ કે તેના રસ્તાની સામે થવું."

હું આ બોધ પાઠમાં વ્યાધિ શા કારણથી થાય છે તે ચોકખી રીતે બતાવીશ, અને તેથી કરીને તમારે તેનાથી દુર કેવી રીતે રહેવું અને તેને કેવી રીતે મટાડવો એ તમને સહેલાઇથી સમજાશે. સાધારણ રીતે દરેક જણ એમ સમજે છે કે વ્યાધિ એ એક દુશ્મન છે. અને આપણે તેના સામે મજબુતીથી લડવું જોઇએ. આ એક ભૂલ ભરેલી ભ્રમણા છે. ખરૂં જોતાં તો વ્યાધિ એ આપણા શરીરમાં મલીન પદાર્થો જે ભેગા થએલા હોય છે તે કાઢી નાખવાની કુદરતની આપણા ભલા માટેની કોશીશ છે. તે બગડેલા પદાર્થો જો આપણા શરીરમાં વધારે વખત રહેતો આપણું મૃત્યુ નીપજવાનો સંભવ છે.

આગળ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે માણસના શરીરમાં જુના પરમાણુઓનો નાશ થવો અને નવા પરમાણુઓએ તેમની જગા લેવી એ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. શરીરના દરેક અવયવ અને સ્નાયુઓ દરેક ક્ષણે બદલાતાં જાય છે. જુના પરમાણુઓનો લય થઇ નવાં પરમાણુઓ તેમની જગાએ દાખલ થાય છે–આ ક્રિયા આપણને નુકશાન કરતા છે એમ આપણે સમજવાનું નથી પરંતુ એ તો આપણી હયાતીનોજ કુદરતી પાયો છે.

દર્દનું જો વધારે વિવેચન કરીએ તો દરદ એટલે એક સ્થિતિ અથવા અશાન્તિ——આપણી જીવનશક્તિ આપણા શરીરમાં રહેલો કચરો કાઢી નાંખવાની જે તજવીજ કરે છે તેને લઈને ઉપજતી અશાન્તિ છે. જ્યારે આ સાદા વર્ણનથી દર્દની વ્યાખ્યા પુરેપુરી તમારા સમજવામાં આવશે એટલે દરદને અટકાવવાની અને દુર કરવાની કુંચી તમારા હાથમાં આવી એમ સમજજો.

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તિનો પાયો લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર છે. લોહીને ચોકખી સ્થિતિમાં જાળવી રાખવાથી તમે દર્દોને ચોક્કસ રીતે અટકાવો છો. જો કે દરદો જુદી જુદી જાતનાં અને નામનાં હોય છે તોપણ દરેક દર્દનો હેતુ લોહીમાંથી ઝહેરી પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો છે. દર્દના જુદા જુદા પ્રકાર જોવામાં આવે છે. ઝહેર કાઢી નાંખવાની ક્રિયામાં વધારે તકલીફ જે અવયવોને પડી હોય તેના ઉપર અને જે બગડેલા પદાર્થ કાઢી નાંખવાના હોય તેના જથાને જાત ઉપર દરદના સ્વરૂપનો આધાર રહે છે.

જે સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના સ્વચ્છ લોહીને સાચવી રાખે છે અને અકસ્માતથી દુર રહે છે, અને તેમ કરવા ખાસ સંભાળ રાખે છે, તેવાં સ્ત્રી કે પુરૂષ પુરાં સો વર્ષ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય આનંદથી ભોગવે છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે જીવનશક્તિ ઉપર થતા આ દબાણની કેટલી બધી સંભાળ રાખવી જોઇએ. અને તેમ કરવાથી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ આખા શરીરમાં સહેલાઇથી ફરી શકશે, અને લોહીમાં કોઇ પણ જાતના અસ્વચ્છ પદાર્થો ભેગા થઈ લોહીને બગાડી શકશે નહિ.

જ્યારે લોકોનો તમામ સમુહ આ સાદી બાબતથી પુરતો વાકેફ થશે ત્યારે કેટલા બધા રોગો અને પિડા કમી થશે!! અને ત્યારેજ દુઃખ માત્ર દુનિયામાં રહી શકશે નહિ. હાલમાં તો કમનશીબે જ્યારે કુદરત શરીરમાંનો બીગાડ કાઢી નાખવા માટે રોગદ્વારા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે દર્દી

ઉલટો તેની સામે ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયેાગ કરે છે. તેથી ઉલટુ કુદરતને વિજાતીય દ્રવ્યોનો જે જથ્થો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો હોય છે તે જથ્થામાં વધારો થાય છે.

આપણે એટલુ સમજવું જોઇએ કે દરદ થતુ અટકાવવા માટે આપણા શરીર યંત્રમાં ભગડેલા મલીન પદાર્થોનો જમાવ થવા દેવો જોઈએ નહિ, અને જે અવયવોનું કામ શરીરમાંથી તેવા મલીન પદાર્થો બહાર કાઢવાનું છે તે અવયવોને ક્રિયાકારક સ્થિતિમાં રાખવા જોઇએ, જેથી તેઓ દરરોજ શરીરમાં સાધારણ રીતે થતો બીગાડ કાઢી નાંખે.

આપણા શરીરમાં થએલા બીગાડને કાઢી નાંખવા માટે કુદરત દરદ પેદા કરે છે. અને તે દરદ દ્વારાએ કુદરતી માર્ગેજ તે બીગાડને બહાર કાઢી નાંખે છે માટે કુદરતના પ્રયત્નને આપણે મદદ કરવી જોઈએ. લોહી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું તે નીચેના પાઠમાં હું ટુંકાણમાં કહીશ.

૧ પહેલી મુખ્ય બાબતતો માનસિક સ્થિતિ અથવા મનના વલણની છે. આ બાબત જો કે કેટલાકને નવાઈ જેવી લાગશે પરંતુ થોડો વિચાર કર્યા પછી તેઓ સમજી શકશે કે આ વાત ખરી છે કારણ દરેક શારીરિક ક્રિયા અને ફેરફારનું મૂળ મન છે.

૨ બીજી બાબત ધારેલાં વર્ષો સુધી તંદુરસ્તિ, જુવાની અને સૌંદર્ય સહીત રહેવા માટે ખેારાકની પસંદગી કરવાની, તે કેટલો લેવો, ને ચર્વણ ક્રીયા કેવી રીતે કરવી એ બાબત છે. વ્યાજબી રીતે કહેલું છે કે "લોકોનો ઘણો ભાગ પોતાની ઘેાર પોતાના દાંતથીજ ખોદે છે" (Most men dig their graves with their teeth) અને વાત પણ તેમજ છે. ઘણાં લોકો ધારે છે તે કરતાં આ બાબત વધારે ગંભીર પ્રકારની છે. જ્યારે લોકો ભોજનના થાળ ઉપર કાચી ભુખે જમવા બેસે છે ત્યારે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તિનો નાશ કરે છે અને દરદનાં બીજ વાવે છે, એ વાત સમજતા નથી. જેઓ આ બાબતનો વિચાર કરે છે તેઓ પોતાના નિશ્ચયને અમલમાં મુકવામાં ઢીલ કરે છે અને પછી એટલુ બધુ મોડુ થાય છે કે કંઇ ઉપાય રહેતો નથી, ત્યારે એમ ધારે છે કે જમવામાં કરેલી ભૂલો કોઇ દવા વેચનારની દુકાનમાંથી દવા લેવાથી સુધારી શકાય તેવી છે.

તમારે જો પુરાં સો વર્ષનું જીવન મેળવવું છે તો તમારે આથી વધારે ઉચ્ચ પ્રકારનું અને
વધારે સમજણવાળુ ધોરણ રાખવું જોઇએ. જે ખેારાકથી તંદુરસ્તિને ફાયદો થાય અને જીવનમાં નવી
શ* દર વર્ષે આં તેવોજ ખેારાક ખાવાનો તમારે તો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, અને તે નિશ્ચયને દ્રઢ-
રીતની સારવાર છે. માણસો. આમ કરવાથી તમારે કોઇ પણ પ્રકારનું નુકશાન ભોગવવું પડશે નહિ.
એટલે દરજે અણુવાકેફગાર હોય છે. ઔષધોપણી સાધારણ ભુખને સંતોષ આપનારો છે તેજ ખેારાક
રીતિ છે તે રીતિથી દર્દીના વ્યાધિનો નાશ થતો નથી, તમારે સંભાળ રાખવી જોઇએ કે ચાલુ જમા-
આ પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ થ ભુખ નથી. કારણ કે લોકો એતો સાધારણ
બધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો બીચારા લોકો જેઓએ જીભને આનંદ આપવા માટે તે વૃત્તિનો
દવાની બાટલીઓ પીવાથી જીંદગી પાછી મેળવવાને મ જાં આપણી જીવ્હાઇન્દ્રી પોતાને તૃપ્ત કરવા
આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયલા ડાકટરોએ ચાલુ દ નશીએ ખરી અને કુદરતી ભુખ અભ્યાસ
સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢી છે. ફીલેડલ્ફીયાનો વિદ
પણેજ દરદોને વધારવામાં મદદ કરી છે એટલુંજ નહી પણ પણ પુરતી કાળજી રાખવી જોઇએ. ઘણા
વધારે કર્યો છે. અને ઘણી વખત તો આપણે પોતેજ દ પીવાનું ઘણી વખત પરિણામ હોય છે.

૪. જીવનશાસ્ત્રમાં બીજી અગત્યની બાબત સાધારણ કસરત છે. ક્રિયા વગર જીંદગીને ટકાવી રાખવી અશકય છે. જેમ જેમ ઉમરમાં વધતા જઇએ તેમ તેમ કસરત ઘટાડતા જવી જોઇએ એ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. ક્રિયાનો અભાવ શરીરમાં સુસ્તી અને અકાળે વૃદ્ધવસ્થા લાવે છે. અને કસરત તો શરીરને તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને લાંબુ જીવન આપે છે. દરરોજના ચાલુ કામ સિવાય આપણા શરીરના સ્નાયુને દરરોજ કસરત આપવી જોઇએ. લોકો જે સાધારણ રીતે કામકાજ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ કસરત મલે છે ને તે પરીપકવ થાય છે. પણ તેથી બીજા ભાગો કસરત વગર નાના અને વૃધિવગરના રહે છે. તમારે તો શરીરના બંધારણમાં શક્તિ અને સૈાંદર્ય જોઇએ છીએ અને તેટલા માટે આખા શરીરના બંધારણમાં વૃદ્ધિ થાય તેવો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

જ્યારે સૈાથી વધારે નબળા ભાગ ઉપર દબાણ થાય છે ત્યારે તે ભાગ થાકી જાય છે, અને પરિણામે આખા શરીરને નુકશાન પહોંચે છે. હું તમને આ પાઠમાં આખા શરીરમાં સરખી રીતે શી રીતે શક્તિ મેળવવી તે શીખવવા માગું છું જેથી કોઈ પણ ભાગ બીજાની સાથે સરખાવતાં નબળો રહેવા પામેજ નહિ.

૫. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ અને આરામ આ શાસ્ત્રના મુખ્ય ભાગ છે. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ લઇને પુરતો આરામ કેવી રીતે લેવો એ ઘણું કરી ઘણા થોડાજ માણસો સમજે છે. તેઓ દિવસ અને રાત જાગૃતિ અને નિંદ્રામાં પોતાના જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ ચાલુ રાખે છે, જેથી જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે, અને નવીન શક્તિ આવતી અટકે છે.

૬. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાના પ્રયાસમાં બીજી જરૂરની બાબત શ્વાસોચ્છવાસ કેવી રીતે લેવા તે છે. હવા ખરેખર જીવનનો અમૃત રસ છે. અને જો કે તે પુષ્કળ જગામાં મેળવી શકાય તેવી છે છતાં સંખ્યાબંધ લોકો તો હવાના ભુખમરાથી મરણ પામે છે. આપણે ખોરાક વગર ઘણો વખત જીવી શકીએ, પરંતુ હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ મુસ્કેલીથી જીવી શકીએ.

૭ કપડાં પહેરવાથી શરીરપર થતી અસર વીષે પણ આપણે વિચાર કરવાનો છે. શરીર શિતોદક સ્નાન (Cold water Bath) તથા સૂર્યના તડકાનું સ્નાન (Sun Bath) અને વાયુસ્નાન (Air Bath)થી થતા ફાયદા માટે પણ વિચાર કરવામાં આવશે. શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢવાના માર્ગોમાં ચામડી સર્વથી મુખ્ય ભાગ લે છે તેથી આપણે તે બાબતપર પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ.

૮ વળી આપણે પ્રેમ અને લગ્નના કાયદાઓ, તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય સાથેનો તેમનો સંબંધ પણ જાણવો જોઇએ. કારણ કે આપણા જીવનના આ પવિત્ર કાનુનોની અજ્ઞાનતાથી ઘણાં દરદો અને અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. ઘણા લોકો તો આ સુખ મેળવવાની બાબતમાં ખોટી શરમ અને દોઢડહાપણ વાપરે છે. છેવટમાં એમ કહેવા માગુ છું કે, જે માણસ સંપૂર્ણ જુવાની, તંદુરસ્તી, અને દીર્ઘાયુષ્યની ઇચ્છા રાખતા હોય તેમણે તો પોતાની જીંદગી કુદરતના કાયદા કાનુન સાથે બંધ બેસતી આવે તેવી વર્તણુક રાખવી જોઇએ. જેમણે આ સંબંધે આગળ વાંચેલું નહી હોય તેમને તો આ કામ મહાભારત જેવું લાગશે. પરંતુ મારે કહેવું જોઇએ કે આ કામ જેવું તેવું નથી. આપણે માત્ર ટેવથી બંધાયલા પ્રાણીઓ છીએ, તેથી અમુક વસ્તુ અમુક વખત કરી કે તે આપણો સ્વભાવ થઈ આનંદ આપશે. અને કુદરત જલદીથી આપણને અનુકુળ થશે અને પોતાના કાયદાને અનુસરવા

આપણને મદદ કરશે. થોડાજ વખત પછી ભૂતકાળમાં જોવાથી તમે કહેશો કે જીવન યોગ્ય રીતે ગાળવું કેટલું બધું સહેલું છે.

પુરાં સો વર્ષ જીવવાની મનોભાવના એ એક મહત્વની બાબત છે અને તેને માટે આપણે આપણાથી બને તેટલી મહેનત અને પ્રયાસ કરવો જોઇએ. હવે પછીના આવતા પાઠોમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરવાથી જલદીથી સુધારણા થતી જોવામાં આવશે. અને તમારામાં એક ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનની વૃદ્ધિ થતી જોઈ તમને અપૂર્વ આનંદ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહિ. તમે દરરોજ વધારે તેજસ્વિ, વધારે સુખી, વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે શક્તિવાળા થતા જશો. તમારી સ્મરણ શક્તિ સુધરશે અને માનસિક શક્તિ પણ બળવત્તર થશે. જ્યારે તમે ઉંચી જાતની તંદુરસ્તિનો ઝણકાર તમારી દરેક નસમાં અને સ્નાયુમાં અનુભવશો ત્યારે કુદરતના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી તમને પૂરતો બદલો મળ્યો છે એમ તમારે કબુલ કરવું પડશે. ત્યારથી તમને અકાળે પ્રાપ્ત થતી વૃદ્ધાવસ્થાનો અને મોતનો ભય રહેશે નહિ; અને ભવિષ્યમાં ઘણા દીર્ઘકાળ સુધી ઘણી સારી આશાઓમાં તમારી જીંદગી પરિપૂર્ણ થતી તમે જોઈ શકશો.

મનની કેળવણી.

તંદુરસ્ત, સશક્ત અને ટકી શકે તેવું શરીરનું બંધારણ થવામાં મનની અસરની કેટલી બધી અગત્ય છે એ વાત તો હજારમાં એકાદ માણસ પણ ભાગ્યેજ સમજતો હશે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. ગત દશ વર્ષમાં કેટલાક લોક મનોબળ આ સંબંધે કેટલી બધી અગાધ શક્તિ ધરાવે છે તે સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે આ જ્ઞાન મેળવ્યું છે અને તેથી મળતા લાભ તેઓ ભોગવે છે. તેઓમાંના ઘણા તો માણસ જાતને વધારે તંદુરસ્તિથી અને વધારે સુખથી રહેવાનું શીખવે છે.

દુનિયામાં સર્વ મોટા ફીલસુફોએ પણ મનોબળની શક્તિ વિષે ઘણું કહ્યું છે, અને તેઓએ જે ઘણાંજ અજાયબી જેવાં કર્મો કર્યાં છે તે અણસમજુ લોકો તો દૈવ શક્તિને લઇને હશે એમ સમજે છે. જેઓ આ બાબતમાં થોડી પણ ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે તેમને તો મનની શરીરના બંધારણ ઉપર થતી અસર અને સત્તા વિષે સમજાયા વિના રહેશે નહિ. આ બોધપાઠમાં આપણા વિચારોની આપણી તંદુરસ્તી અને જીવન ઉપર કેવી અસર થાય છે તે બતાવવાની મારી ધારણા છે. પુરાં સો વર્ષ સુધી તમારૂં શરીર આકર્ષક રહે તથા તમારી તમામ શક્તિ અને પૂરતી તંદુરસ્તી રહે એવું કરતાં શીખવવા માટે તમને સૂચનાઓ આપવા મારો ઇરાદો છે.

પહેલાં તો તમારે મનથી એમ સમજવું જોઇએ કે મને વિચાર (Thought Power.) એ ઘણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે વિદ્યુત કરતાં પણ ઘણીજ સૂક્ષ્મ પ્રકારની છે. તથા મગજ (Brain) તેનું કેંદ્રસ્થાન છે જ્યાંથી આપણા શરીરમાંના દરેક અણુ સાથે તે જ્ઞાનતંતુ મારફત સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે ત્યારે વિચાર-મનની આપણા શરીર ઉપર સારા કે માઠા માટે કેટલી બધી અસર થાય છે તે સમજાશે.

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સાબીત થયું છે કે દરેક વિચાર અને લાગણીથી આપણા શારીરિક બંધારણમાં કંઇક ફેરફાર થાય છેજ. દરેક લાગણીથી થતી અસર ચોકસ રીતે બનાવનાર એક યંત્ર શોધાયું છે અને તેને માટે પેટંટ પણ લેવામાં આવેલુ છે. એક તૈયાર કરેલ પ્રવાહીમાં નળી મારફત શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેનારની જુદી જુદી લાગણીઓ પ્રમાણે તે પ્રવાહીમાં જુદા

જુદા રસાયણીક ફેરફારો થાય છે. આનંદ, શોક, ગુસ્સો, અને ધારતી, એ દરેકથી જુદા જુદા રંગ થાય છે.

વ્યવહારૂ નજરથી પણ એટલું તો ચોકસ સાબીત થયું છે કે શારીરિક સ્થિતી માનસિક સ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે, અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જેવું મન તેવું શરીર. તમે જીંદગી લંબાવવા અને તંદુરસ્તિ અને શક્તિને જાળવી રાખવા માગતા હો તો તમારે તમારાં કામ અને વિચારોને પણ ડહાપણભરેલાં કરવાં જોઇએ. તમારી જીવનશક્તિમાં વધારો કરે તેવા વિચારોને તમારે તમારા મનમાં સ્થાન આપતાં શીખવું જોઇએ, જેથી તમારા શરીરમાં નવું બળ અને આરોગ્ય આવશે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે વિચારો પણ ખરી રીતે તો શક્તિઓ છે. તેઓ ખરેખર લોહચુંબક જેવા છે અને તેમને અનુકૂળ પડતા શરીરના સંજોગો અને સ્થિતિને પોતા તરફ આકર્ષે છે. તેટલા માટે તમારે જે દરેક વિચાર લાગણી કે કલ્પના આનંદ–ઉત્સાહ–શ્રદ્ધા ઉદારતા અને સૌંદર્ય પેદા કરે તેવાને પોતામાં આવવા દેવા માટે ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. જ્યારે આવી જાતના વિચારો મગજમાં સ્થાન મેળવે છે ત્યારે એકદમ જ્ઞાનતંતુની મદદવડે "વાઇબ્રેશન" વા ધ્રુજરીઓની શક્તિથી શરીરના છેટાના ભાગમાં પણ ખબર પડે છે, અને તેમ થવાથી દરેક અવયવને શક્તિ મળે છે તેથી તે દરેક ભાગ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે બજાવે છે.

જેનું વલણ ગભરાટ, નીરાશા, પ્રતિકૂળતા, વૈરભાવ, અને નાઉમેદી ઉત્તપન કરતું હોય તેવા સર્વે વિચારોને તમારે દુર કરવા જોઇએ. કારણ આવા વિચારોની અસર પણ જીવનશક્તિને નબળી પાડનાર છે. વળી તેવા વિચારોથી આપણા શરીરમાં એક ઝહેરી પદાર્થનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઇ તે આપણા રક્તમાં મળે છે, જેની અસર સુખ અને શરીરની સુંદરતાનો નાશ કરનારી છે અને જીંદગીને પણ ટુંકી કરનારી છે.

ઘણા લોકો તો વહેમથી એમ ધારે છે કે પોતે બહુજ બીમાર છે, અને અમુક જાતના રોગથી પિડિત છે. તેમ ધારી વિના કારણ ભ્રમણામાં ગોથાં ખાય છે. આમ થવાથી તેઓ ખરેખર રીતે તંદુરસ્ત છતાં વ્યાધિને આમંત્રણ કરે છે અને પિડાય છે. મ્હોટાં શહેરોમાં તો હજારો લોકો પોતાને ભવિષ્યમાં કાંઈ નુકશાન થશે એવી ભ્રમણાથી પિડાતા હોય છે. દાખલા તરીકે એક માણસ એમ ફીકર કર્યા કરે છે કે મ્હારી દોલત જતી રહેશે, બીજો પોતાની નોકરી જતી રહેશે એવી ફીકર કરતો હોય છે, ત્રીજો પોતાનાં છોકરાંમાંથી કોઈ મરી જશે એવી બીકથી હેરાન થાય છે, અને ઘણાઓ તો પોતાનામાં અમુક જાતના રોગ ઘર કરી બેસશે એવી ભિતીથી દુઃખી થાય છે. બીક અથવા માનસિક ભીરૂતા, શોક, ગુસ્સો, મનમાં મુઝાવું, વગેરે આપણા રક્તમાં રાસાયણીક ફેરફાર કરે છે. અને આપણા શરીરયંત્રમાં ઝહેરી ફેરફાર દાખલ કરે છે. જે માણસ હમેશ હૃદયના ધબકારા (Palpitation) ના વધારા અને ચક્કર આવવા વિષે વિચાર કર્યાજ કરે છે અને તેને માટે પોતે ચાલુ શોકાતુર રહે છે તેને ધીમે ધીમે અપસ્માર કે ફેફરૂ (Apoplexy) થવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે અને તેમાંથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે. કારણ એવી બાબતમાં નિરંતર ચિંતા રાખવાથી તે રોગની નિશાનીઓ પહેલાં પેદા થાય છે અને ધીમે ધીમે તેનું જોર વધવા માંડે છે. ઘણાલોકો તો શરીરના અમુક ભાગમાં થતું કંઇ સહજ દર્દ પોતાનું મોત જલદી લાવશે એમ મકકમપણે માનવાને વળગી રહે છે. દુનિયામાં દિવસે દિવસે પ્રજા શક્તિહીન થતી જાય છે, પેઢી જાત ઉતરતા રોગો વિષે ન્યુસપેપરો અને વૈદ્યકિય વર્તમાનપત્રોમાં ચર્ચાના લેખોથી અતિશય નુકશાન થયું છે. કારણ તેથી લોકો એમ માનતા થયા છે કે તેઓ જેવી સ્થિતિમાં જન્મે છે. તેવીજ સ્થિતમાં

રહેવાના છે. ખરેખર જોતાં જીવનમાં વ્યાજબી ફેરફાર કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી પેઢી જાત ઉતરતા રોગો પણ જડમૂળથી દુર કરવાનું બની શકે તેમ છે.

તમે કહેશો કે મ્હારો સ્વભાવજ એવો છે કે મને તંદુરસ્તિને નુકશાન કરતા વિચારો આવે છે તો શું કરવું ? મ્હારો જવાબ એટલોજ છે કે આમ ધારવામાં તમે તમારા માટે અને તમારી શક્તિ માટે ખોટી ભ્રમણામાં પડયા છો એમ જણાય છે. આવા વિચારો આવવા એ ખરેખર તમારો સ્વભાવજ નથી. અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓ પોતાના મનમાં ઉત્પન્ન થવા દીધાથી તમે ટેવાઇ ગયા છો, અને તેના પરિણામે એવાજ વિચારો તમારા મગજમાં આવવાને આકર્ષાય છે. તમારે યાદ રાખવાનું કે " સજાતિય સજાતિયનું આકર્ષણ કરે છે. " તમારો ખરો સ્વભાવ તો ઉત્તમ, પવિત્ર, અને આનંદદાયક વિચારો કરવાનો છે. તમારે તમારા મગજને નિદ્રાધિન અને સુસ્ત સ્થિતિમાં રહેવા દેવું ન જોઇએ. તમારા આત્મબળને પ્રગટ કરવું જોઇએ, અને વધારે ઉત્સાહથી નાઉમેદકરતા વિચારોને પાણીચુ આપવું જોઇએ. તેમ કરશો તો ટુંક વખતમાં તમારી આસપાસ પ્રકાશ અને આનંદ ફેલાઈ રહેશે. અજ્ઞાન અને વહેમને લઈને જ્યારે તમે એમ ધારો છો કે તમે તમારી તંદુરસ્તિને સુધારી શકશો નહિ અથવા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ ત્યારે તમે તમારા માનસિક વિચારોથી તમારી શક્તિઓને નિર્બળ કરી નાંખો છો. કારણ તમે અમુક કામ કરી શકશો નહિ એમ ધારવાથી તેનાથી વધારે કામ તમારાથી થઈ શકવાનું નથી. **શેક્સપિઅર** કહે છે કે " આપણા સંશયો આપણને મારે છે. જો આપણે કોશીષ કરી હોત તો મેળવી શકાત તે ભયથી તે કામ ન કરવાથી આપણે ગુમાવીએ છીએ. જો કોશીષ કરતાં ડરીએ તો પછી આપણે કાં કરી શકીએ નહિ એ ખુલ્લું છે."

બીજી બાજુએ જો તમે પોતાના મનમાં એમ ધારશો કે તમે અમૂક કામ કરી શકશો; અને તેવી માનસિક સ્થિતિ ઝાહેર કરશો તો તેની સારી અસર તમારા શરીર ઉપર થશેજ અને તમે જલદીથી ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો લાવવાની ટેવ પ્રાપ્ત કરશો. ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો એ શું તે તમે સમજો છો ? ઉત્પાદક અથવા સર્ગ શક્તિવાળા વિચાર એ એક સારી નરસી રચના કરનારી શક્તિ છે. એનાથી તમે તમારા શરીરને સુદ્રઢ અને નિરોગી કરી શકશો, અથવા તો તેને નિર્બળ અને વ્યાધિ ગ્રસ્ત કરશો. વિચાર એક કડીયો કે શીલ્પશાસ્ત્રી છે, એટલે આપણા માનસિક વિચારોના નમુના ઉપર આપણું શારીરિક બંધારણ થાય છે. તંદુરસ્તિ અને જીવનશક્તિના પ્રમાણનો આધાર આપણે જે વિચારશક્તિને કામમાં લાવીએ છીએ તે ઉપર રહેલો છે.

આ હકીકત તમારે ભૂલવાની નથી કે દરેક વિચાર જે તમારા તરફથી ઉદ્ભવે છે અથવા તમારા મનમાં આવે છે તેની અસર તમારી જીંદગીને લંબાવવાની અથવા તો મર્યાદિત કરવાની હોય છે. દીર્ઘ તંદુરસ્તિવાળા જીવન માટે આનંદી સ્વભાવ એ એક ખાસ ઉપયોગી બાબત છે. શારીરિક તંદુરસ્તિ વધારવા માટે ખરેખરો આનંદ ઉપયોગી છે. જે સ્ત્રી કે પુરૂષ દીર્ઘજીવન ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો હસવાનુ ભુલવુંજ નહિ. અને તે હસવું સંપૂર્ણ હોવું જોઇએ. પુરાં સો વર્ષનું જીવન ભોગવનારા દરેક માણસને પુછતાં માલુમ પડયું છે કે તેઓ હમેશાં જીંદગીની સારી બાજુનેજ જોનારા હતા, અને તેઓ બધા અજાયબ પમાડે એવા આનંદી સ્વભાવના પુરૂષો હતા. તમારી પોતાની જીંદગી કેવી રીતે સુધરે અને તમારા બંધુઓનું તમે કેવી રીતે શ્રેય કરી શકો એ બાબતનો વિચાર કરવાની ટેવ પાડો. જે માણસ પોતાની વિચારશક્તિનો સદઉપયોગ કરે છે તે ઘણાં વર્ષ જીવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું આ શરીર લય પામી ગયા પછી પણ બીજા માણસોના મન ઉપર ઘણા વર્ષ સુધી તેના જીવનની અસર રહે છે.

બોધ પાઠ ૩.

દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય?—માણસે પોતાની શારીરિક માનસિક સ્થિતી સુધારવા માટે ઘણી ઘણી રીતની યોજનાની શોધ કરી છે. પણ તેમાંની ઘણી ખરી તો કોઈક અપવાદો સિવાય શરીરના અમુક ભાગનેજ બળવાન કરે છે. તેથી સો વર્ષ પૂરાં કરવાની સારી અને યોગ્ય રીતિ માલુમ પડતી નથી.

સુજ્ઞ પુરૂષો આ વાત ઉપર એક મત થતા જાય છે કે, મનની શક્તિ બળવાન કરવી જોઇએ. મનની શક્તિની તંદુરસ્તી શરીરના બંધારણ ઉપર ઘણીજ અસર છે. વિચાર અને તેની શક્તિ સંબંધે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી હજારો મનુષ્યોએ પોતાની તંદુરસ્તિ સુધારી છે. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવામાં માનસિક સ્થિતિ એક પ્રાધાન્ય બાબત છે, પણ તે જીવનસુધારણાશાસ્ત્રનો તો અગત્યનો એક ભાગ છે. ખરૂ માનસિક વલણ રાખવું એ જો કે અગત્યની બાબત છે, તો પણ તેને જ માત્ર મુખ્ય બાબત તરીકે ગણી બીજી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરવું ન જોઇએ. આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રમાં કસરત, ખોરાક, ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા, સ્નાન, દીર્ઘ શ્વસનક્રિયા, અને એવીજ બીજી અગત્યની બાબતો જેનાથી જીંદગીની સુધારણા થાય છે તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ શાસ્ત્ર તરફ પુરતું લક્ષ આપવું જોઇએ. આખા શરીરની એકી વખતે એકસરખી રીતે ખીલવણી થાય એજ ખાસ જરૂરનું છે. શારીરિક વૃદ્ધિમાં કોઇ પણ ભાગની વૃદ્ધિ તરફ બેદરકારી બતાવવી અને તેથી તે ભાગનું પછાત પડી જવું એ પ્રમાણમાં જીવનશક્તિનો ક્ષય બતાવે છે.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન ભોગવવું અને તેની સાથે જુવાની, આરોગ્ય અને સૈાંદર્યને સાચવવાને માટે જીવનશક્તિની પૂરતી સંભાળ લેઈ તેને નિભાવી રાખવી જોઇએ. વળી જીવન બળનો નાશ કરનારી દરેક ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, તેમજ જે જે પ્રકારે જીવનશક્તિ મજબુત થાય અને વૃદ્ધિ પામે તે તે પ્રકારોને ઉત્તેજન આપી વર્તન રાખવું જોઇએ. જીવનશક્તિનો અમુક જથ્થો તો કોઇક વખત ઓચિંતી જરૂર પડે તે માટે સાચવી રાખવો જોઇએ. લોકોનો ઘણો ભાગ તો દરરોજ સાધારણ રીતે જેટલી જીવનશક્તિ જોઇએ તેટલીજ ઘણી મુશ્કેલીથી પોતાનામાં ખીલવે છે, તેથી પરિણામમાં જ્યારે અણચિંત્યું સંકટ પડે તે વખતે શારીરિક શક્તિ જે પહેલાંથીજ કમતી અને નબળી હોય છે તે ટકી શકતી નથી, તેથી ઘણી વખત મોત પણ નિપજે છે. ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિની હદ સુધીના જીવનનો દરરોજ વ્યય કરી નાંખે છે. કેટલાક પોતાના શારીરિક બળનો અને બીજાઓ પોતાના માનસિક બળનો નાશ કરી નાંખે છે, અને તેથી જ્યારે કોઈ અસાધારણ પ્રસંગે તેમના ઉપર કોઈ પણ જાતનું દબાણ થાય છે, ત્યારે તેઓ શક્તિ ભંગ થઈ જાય છે, અને પરિણામમાં અર્ધાંગવાયુથી અથવા "હાર્ટફેલ્યુર" એટલે હૃદયની ગતિના બંધ પડવાથી તેમનું મરણ થાય છે. પરંતુ જો માણસ પોતે જે જીવનશક્તિનો વ્યય થયો છે તેની ખાલી પડેલી જગા નવીન જીવનબળથી કેવી રીતે ભરવી તે જાણતો હોય તો આવી સ્થિતિ બનવા પામતી નથી. કોઈ પણ માણસને પોતાની જીવન શક્તિનો મનગમતી રીતે વ્યય કરવાનો હક નથી. કારણ કે તે શક્તિનો ઉપયોગ કરી પાછી તેજ વખત તે પેદા કરી શકતો નથી, પણ કાળે કરી તેના બદલે તેજ જાતની વધારે શક્તિ અથવા તો બીજી સારી શક્તિનો બદલો મેળવી શકે છે.

નવીન અને વધતી જતી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શારીરિક વૃદ્ધિ એ એક ખાસ બાબત છે. પરંતુ આ બાબતના અભ્યાસીએ માનસિક કેળવણીના ઉપયોગીપણાને વિસરવું ન જોઇએ.

કારણ તે પણ તંદુરસ્તિની સુધારણામાં અગત્યની બાબત છે. શારીરિક કેળવણીને લઇને કોઇ માણસ અજાયબ જેવી શરીર અને સ્નાયુની વૃદ્ધિ મેળવી શકે છે. તેને જોનારા બધા આશ્ચર્ય પામે છે. ને શારીરિક વૃદ્ધિ મેળવતાં માનસિક સ્થિતિ જેવી રાખવી જોઇએ તેવી ન રાખવાથી જીવન-ક્તિને ગુમાવે છે; અને તેથી ઉત્તરાવસ્થામાં તે સાધારણ રીતે એક નિર્બળ માણસ જેવો રહે છે.

એકલા મનની શક્તિ વધારનારાઓ પણ ઘણા રોગના અને નબળાઇના ભોક્તા થએલા ય છે, કારણ તે શક્તિની બાબતમાં તેમની સમજ અને વિચારો એટલાં તો ટુંકાં અને સાંકડાં ય છે કે તેઓ પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ તરફ પૂરતી સંભાળ અને વિચારયુક્ત ધ્યાન રાખી શકતા થી. તેઓ પોતાના શરીરનો ભોગ આપે છે. કારણ તેઓ એમ સમજે છે કે મન અથવા આ-ાનું સંરક્ષણ એજ મુખ્ય બાબત છે. તંદુરસ્તી એક અમૂલ્ય ખજાનો છે; અને યુવાવસ્થા આપણા રીરની વૃદ્ધિને માટે ઘણી સારી સારી તકો આપે છે. તેથી આપણે શરીરવૃદ્ધિના શાસ્ત્રમાં આનંદ ।સુક્તા અને ઉત્સાહથી ભાગ લેવો જોઈએ જેથી આ સ્થિતિ ચોક્કસ અને નક્કી થાય.

લોકો સો વર્ષ સુધી યુવાવસ્થાયુક્ત જીવન ભોગવે તે માટે નીચે બતાવેલી ત્રણ બાબતો ધ્યા-માં રાખવી જોઇએ.

૧ રોગ થવાનાં કારણોનો અટકાવ અને તેને દુર કરવાં.

૨ અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા થતી અટકાવવી અથવા તેનું નિવારણ કરવું.

૩ અકસ્માતનો અટકાવ કરવો.

પોતાનું જીવન કેવી રીતે ગાળવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાને લીધે અનેક જાતનાં દરદો પેદા ાય છે. દર્દનું કારણ અટકાવવું એ પહેલી જરૂરની બાબત છે. જો તમે સો વર્ષ સુધીની યૌવનયુક્ત ંદુરસ્તિ ભોગવવા માગતા હો તો તમારે તંદુરસ્તિના કાયદા પ્રમાણે વર્તન કરવાનો નિશ્ચય રવો જોઇએ. અને પછી દર્દ આવતું અટકાવવું જોઇએ.

દર્દને દુર કરવાની અને અટકાવવાની ખાસ ઉપયોગી રીત માટે હું વિવેચન કરીશ અને આ ાધપાઠમાં આપેલી સુચનાઓનો સંભાળથી અભ્યાસ કરી તમારા નિત્યના જીવનમાં તેમને અમ-માં લાવશો તો તમે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તિ જાળવી રાખવાને ખચીત શક્તિવાન થશો. અ-ારેજ તમારામાં કાંઈ દર્દ કે નબળાઈ હોય તો પણ તમારે નિરાશ થવાનું નથી. કારણ તેમાંથી મો ચોક્કસ રીતે છુટા થઇ શકશોજ.

દર વર્ષે આપણા દેશમાં ઘણાં માણસો અનેક રોગોથી મરણ પામે છે તેનું કારણ અયોગ્ય ીતની સારવાર છે. માણસો સાધારણ રીતે દર્દ દુર કરવાની યોગ્ય રીતીથી અજાયબ થઈ જઇએ ેટલે દરજ્જે અણવાકેફગાર હોય છે. ઔષધોપચારથી વ્યાધિનો નાશ કરવાની સાંપ્રતકાળમાં જે ીતિ છે તે રીતિથી દર્દીના વ્યાધિનો નાશ થતો નથી, પરંતુ ઉલટ દરદીનો પોતાનો નાશ થાય છે. ા પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ થયા છે અને થાય છે. આ બાબત જો આટલી ધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો બીચારા લોકો જેઓએ ખોટી રીતે જીંદગીનો વ્યય કરેલો છે, અને વાની બાટલીઓ પીવાથી જીંદગી પાછી મેળવવાને માટે ફાંફાં મારે છે તેમને જોઇ આપણને વધારે આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયલા ડાકટરોએ ચાલુ દવા ખાવાની, મરણ લાવનારી રીતિને ઘણાજ સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢી છે. **ફીલેડલ્ફીયાનો** વિદ્વાન ડાકટર **બી.** રૂશ કહે છે કે " આ-પણેજ દરદોને વધારવામાં મદદ કરી છે એટલુંજ નહી પણ દવાની મોત ઉપજાવવાની શક્તિમાં પણ વધારે કર્યો છે. અને ઘણી વખત તો આપણે પોતેજ લખેલાં પ્રીસ્ક્રીપ્શન માટે આપણને શરમાવું

પડયું છે. હું તમને એમ પુછું છું કે, જે દવા એક સાજા માણુસને આપવાથી તે બીમાર થાય તેવી દવા એક બીમાર માણુસને આપવાથી તે સાજો થશે એમ તમે શી રીતે ધારી શકો છો? હું ફરીથી પણ કહું છું કે **દવાથી દર્દ મટતાંજ નથી.** ખરેખર તો કુદરતજ માણુસ જાતનાં દર્દને મટાડનાર છે અને આપણી ફરજ છે કે તેના જે રસ્તા હોય તે શોધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ, નહિ કે તેના રસ્તાની સામે થવું."

હું આ બોધ પાઠમાં વ્યાધિ શા કારણથી થાય છે તે ચોકખી રીતે બતાવીશ, અને તેથી કરીને તમારે તેનાથી દુર કેવી રીતે રહેવું અને તેને કેવી રીતે મટાડવો એ તમને સહેલાંઇથી સમજાશે. સાધારણ રીતે દરેક જણ એમ સમજે છે કે વ્યાધિ એ એક દુશ્મન છે. અને આપણે તેના સામે મજબુતીથી લડવું જોઇએ. આ એક ભૂલ ભરેલી ભ્રમણા છે. ખરૂં જોતાં તો વ્યાધિ એ આપણા શરીરમાં મલીન પદાર્થો જે ભેગા થએલા હોય છે તે કાઢી નાખવાની કુદરતની આપણા ભલા માટેની કોશીશ છે. તે બગડેલા પદાર્થો જો આપણા શરીરમાં વધારે વખત રહેતો આપણું મૃત્યુ નીપજવાનો સંભવ છે.

આગળ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે માણુસના શરીરમાં જુના પરમાણુઓનો નાશ થવો અને નવા પરમાણુઓએ તેમની જગા લેવી એ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. શરીરના દરેક અવયવ અને સ્નાયુઓ દરેક ક્ષણે બદલાતાં જાય છે. જુના પરમાણુઓનો લય થઇ નવાં પરમાણુઓ તેમની જગાએ દાખલ થાય છે–આ ક્રિયા આપણુને નુકશાન કરતા છે એમ આપણે સમજવાનું નથી પરંતુ એ તો આપણી હયાતીનોજ કુદરતી પાયો છે.

દર્દનું જો વધારે વિવેચન કરીએ તો દરદ એટલે એક સ્થિતિ અથવા અશાન્તિ——આપણી જીવનશક્તિ આપણા શરીરમાં રહેલો કચરો કાઢી નાંખવાની જે તજવીજ કરે છે તેને લઈને ઉપજતી અશાન્તિ છે. જ્યારે આ સાદા વર્ણનથી દર્દની વ્યાખ્યા પુરેપુરી તમારા સમજવામાં આવશે એટલે દરદને અટકાવવાની અને દુર કરવાની કુંચી તમારા હાથમાં આવી એમ સમજજો.

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તિનો પાયો લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર છે. લોહીને ચોકખી સ્થિતિમાં જાળવી રાખવાથી તમે દર્દને ચોક્કસ રીતે અટકાવો છો. જો કે દરદો જુદી જુદી જાતનાં અને નામનાં હોય છે તોપણ દરેક દર્દનો હેતુ લોહીમાંથી ઝેરી પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો છે. દર્દના જુદા જુદા પ્રકાર જોવામાં આવે છે. ઝેર કાઢી નાંખવાની ક્રિયામાં વધારે તકલીફ જે અવયવોને પડી હોય તેના ઉપર અને જે બગડેલા પદાર્થ કાઢી નાંખવાના હોય તેના જથાને જાત ઉપર દરદના સ્વરૂપનો આધાર રહે છે.

જે સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના સ્વચ્છ લોહીને સાચવી રાખે છે અને અકસ્માતથી દુર રહે છે, અને તેમ કરવા ખાસ સંભાળ રાખે છે, તેવાં સ્ત્રી કે પુરૂષ પુરાં સો વર્ષ તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય આનંદથી ભોગવે છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે જીવનશક્તિ ઉપર થતા આ દબાણુની કેટલી બધી સંભાળ રાખવી જોઇએ. અને તેમ કરવાથી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ આખા શરીરમાં સહેલાઇથી ફરી શકશે, અને લોહીમાં કોઇ પણ જાતના અસ્વચ્છ પદાર્થો ભેગા થઈ લોહીને બગાડી શકશે નહિ.

જ્યારે લોકોનો તમામ સમુહ આ સાદી બાબતથી પુરતો વાકેફ થશે ત્યારે કેટલા બધા રોગો અને પિડા કમી થશે!! અને ત્યારેજ દુઃખ માત્ર દુનિયામાં રહી શકશે નહિ. હાલમાં તો કમનશીબે જ્યારે કુદરત શરીરમાંનો બીગાડ કાઢી નાખવા માટે રોગદ્વારા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે દર્દી

ઉલટા તેની સામે ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી ઉલટુ કુદરતને વિજાતીય દ્રવ્યોનો જે જથ્થો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો હોય છે તે જથ્થામાં વધારો થાય છે.

આપણે એટલુ સમજવું જોઇએ કે દરદ થતુ અટકાવવા માટે આપણા શરીર યંત્રમાં જમ-ડેલા મલીન પદાર્થોનો જમાવ થવા દેવો જોઈએ નહિ, અને જે અવયવોનું કામ શરીરમાંથી તેવા મલીન પદાર્થો બહાર કાઢવાનું છે તે અવયવોને ક્રિયાકારક સ્થિતિમાં રાખવા જોઇએ, જેથી તેઓ દરરોજ શરીરમાં સાધારણ રીતે થતો બીગાડ કાઢી નાંખે.

આપણા શરીરમાં થએલા બીગાડને કાઢી નાંખવા માટે કુદરત દરદ પેદા કરે છે. અને તે દરદ દ્વારાએ કુદરતી માર્ગેજ તે બીગાડને બહાર કાઢી નાંખે છે માટે કુદરતના પ્રયત્નને આપણે મદદ કરવી જોઈએ. લોહી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું તે નીચેના પાઠમાં હું ટુંકાણમાં કહીશ.

૧ પહેલી મુખ્ય બાબતતો માનસિક સ્થિતિ અથવા મનના વલણની છે. આ બાબત જો કે કેટલાકને નવાઈ જેવી લાગશે પરંતુ થોડો વિચાર કર્યા પછી તેઓ સમજી શકશે કે આ વાત ખરી છે કારણ દરેક શારીરિક ક્રિયા અને ફેરફારનું મૂળ મન છે.

૨ બીજી બાબત ધારેલાં વર્ષો સુધી તંદુરસ્તિ, જુવાની અને સૌંદર્ય સહીત રહેવા માટે ખોરાકની પસંદગી કરવાની, તે કેટલો લેવો, ને ચર્વણ ક્રીયા કેવી રીતે કરવી એ બાબત છે. વ્યાજબી રીતે કહેલું છે કે "લોકોનો ઘણો ભાગ પોતાની ઘોર પોતાના દાંતથીજ ખોદે છે" (Most men dig their graves with their teeth) અને વાત પણ તેમજ છે. ઘણાં લોકો ધારે છે તે કરતાં આ બાબત વધારે ગંભીર પ્રકારની છે. જ્યારે લોકો ભોજનના થાળ ઉપર કાચી ભુખે જમવા બેસે છે ત્યારે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તિનો નાશ કરે છે અને દરદનાં બીજ વાવે છે, એ વાત સમજતા નથી. જેઓ આ બાબતનો વિચાર કરે છે તેઓ પોતાના નિશ્ચયને અમલમાં મુ-કવામાં ઢીલ કરે છે અને પછી એટલુ બધુ મોડું થાય છે કે કંઇ ઉપાય રહેતો નથી, ત્યારે એમ ધારે છે કે જમવામાં કરેલી ભૂલો કોઇ દવા વેચનારની દુકાનમાંથી દવા લેવાથી સુધારી શ-કાય તેવી છે.

તમારે તો પુરાં સો વર્ષનું જીવન મેળવવું છે તો તમારે આથી વધારે ઉચ્ચ પ્રકારનું અને વધારે સમજણવાળુ ધોરણ રાખવું જોઇએ. જે ખોરાકથી તંદુરસ્તિને ફાયદો થાય અને જીવનમાં નવી શક્તિ પેદા થાય તેવોજ ખોરાક ખાવાનો તમારે તો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, અને તે નિશ્ચયને દ્રઢ-તાથી વળગી રહેવું જોઇએ. આમ કરવાથી તમારે કોઇ પણ પ્રકારનું નુકશાન ભોગવવું પડશે નહિ. કારણ જે ખોરાક બહુજ આકર્ષક અને આપણી સાધારણ ભુખને સંતોષ આપનારો છે તેજ ખોરાક તમારી ધારણા માટે ખાસ બંધ બેસતો છે. પરંતુ તમારે સંભાળ રાખવી જોઇએ કે ચાલુ જમા-નામાં માણસો જેને ભુખ માને છે તે કુદરતી સાચી ભુખ નથી. કારણ કે લોકો એતો સાધારણ રીતે ખોરાકને મરી મશાલા વગેરેથી સ્વાદીષ્ટ બનાવી જીભને આનંદ આપવા માટે તે વૃત્તિનો દુરઉપયોગ કર્યો છે; જેથી ખરી ભુખ લાગેલી ન છતાં આપણી જીવ્હાઇન્દ્રી પોતાને તૃપ્ત કરવા વલખાં મારે છે તેને લોકો ભુખ માને છે. પરંતુ સારા નશીબે ખરી અને કુદરતી ભુખ અભ્યાસ વડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૩. તમારે વળી પીવાના પાણીની સ્વચ્છતા માટે પણ પુરતી કાળજી રાખવી જોઇએ. ઘણા રોગો અને ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થા તો અસ્વચ્છ પાણી પીવાનું ઘણી વખત પરિણામ હોય છે.

૪. જીવનશાસ્ત્રમાં બીજી અગત્યની બાબત સાધારણ કસરત છે. ક્રિયા વગર જીંદગીને ટકાવી રાખવી અશક્ય છે. જેમ જેમ ઉમરમાં વધતા જઇએ તેમ તેમ કસરત ઘટાડતા જવી જોઇએ એ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે. ક્રિયાનો અભાવ શરીરમાં સુસ્તી અને અકાળે વૃદ્ધવસ્થા લાવે છે. અને કસરત તો શરીરને તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને લાંબુ જીવન આપે છે. દરરોજના ચાલુ કામ સિવાય આપણા શરીરના સ્નાયુને દરરોજ કસરત આપવી જોઇએ. લોકો જે સાધારણ રીતે કામકાજ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ કસરત મળે છે ને તે પરીપકવ થાય છે. પણ તેથી બીજા ભાગો કસરત વગર નાના અને વૃધિવગરના રહે છે. તમારે તો શરીરના બંધારણમાં શક્તિ અને સૌંદર્ય જોઇએ છીએ અને તેટલા માટે આખા શરીરના બંધારણમાં વૃદ્ધિ થાય તેવો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

જ્યારે સૌથી વધારે નબળા ભાગ ઉપર દબાણ થાય છે ત્યારે તે ભાગ થાકી જાય છે, અને પરિણામે આખા શરીરને નુકશાન પહોંચે છે. હું તમને આ પાઠમાં આખા શરીરમાં સરખી રીતે શી રીતે શક્તિ મેળવવી તે શીખવવા માગું છું જેથી કોઈ પણ ભાગ બીજાની સાથે સરખાવતાં નબળો રહેવા પામેજ નહિ.

૫. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ અને આરામ આ શાસ્ત્રના મુખ્ય ભાગ છે. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ લઇને પુરતો આરામ કેવી રીતે લેવો એ ઘણું કરી ઘણા થોડાજ માણસો સમજે છે. તેઓ દિવસ અને રાત જાગૃતિ અને નિંદ્રામાં પોતાના જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ ચાલુ રાખે છે, જેથી જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે, અને નવીન શક્તિ આવતી અટકે છે.

૬. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાના પ્રયાસમાં બીજી જરૂરતી બાબત શ્વાસોચ્છવાસ કેવી રીતે લેવા તે છે. હવા ખરેખર જીવનનો અમૃત રસ છે. અને જો કે તે પુષ્કળ જગામાં મેળવી શકાય તેવી છે છતાં સંખ્યાબંધ લોકો તો હવાના ભુખમરાથી મરણ પામે છે. આપણે ખોરાક વગર ઘણો વખત જીવી શકીએ, પરંતુ હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ મુસ્કેલીથી જીવી શકીએ.

૭ કપડાં પહેરવાથી શરીરપર થતી અસર વીષે પણ આપણે વિચાર કરવાનો છે. શરીર શિતોદક સ્નાન (Cold water Bath) તથા સૂર્યના તડકાનું સ્નાન (Sun Bath) અને વાયુસ્નાન (Air Bath)થી થતા ફાયદા માટે પણ વિચાર કરવામાં આવશે. શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢવાના માર્ગોમાં ચામડી સર્વેથી મુખ્ય ભાગ લે છે તેથી આપણે તે બાબતપર પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ.

૮ વળી આપણે પ્રેમ અને લગ્નના કાયદાઓ, તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય સાથેનો તેમનો સંબંધ પણ જાણવો જોઇએ. કારણ કે આપણા જીવનના આ પવિત્ર કાનુનોની અજ્ઞાનતાથી ઘણાં દરદો અને અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. ઘણા લોકો તો આ સુખ મેળવવાની બાબતમાં ખોટી શરમ અને દોઢડહાપણ વાપરે છે. છેવટમાં એમ કહેવા માગુ છું કે, જે માણસ સંપૂર્ણ જુવાની, તંદુરસ્તી, અને દીર્ઘાયુષ્યની ઇચ્છા રાખતા હોય તેમણે તો પોતાની જીંદગી કુદરતના કાયદા કાનુન સાથે બંધ બેસતી આવે તેવી વર્તણુંક રાખવી જોઇએ. જેમણે આ સંબંધે આગળ વાંચેલું નહી હોય તેમને તો આ કામ મહાભારત જેવું લાગશે. પરંતુ મારે કહેવું જોઇએ કે આ કામ જેવું તેવું નથી. આપણે માત્ર ટેવથી બંધાયલા પ્રાણીઓ છીએ, તેથી અમુક વસ્તુ અમુક વખત કરી કે તે આપણો સ્વભાવ થઈ આનંદ આપશે. અને કુદરત જલદીથી આપણને અનુકુળ થશે અને પોતાના કાયદાને અનુસરવા

આપણને મદદ કરશે. થોડાજ વખત પછી ભૂતકાળમાં જોવાથી તમે કહેશો કે જીવન યોગ્ય રીતે ગાળવું કેટલું બધું સહેલું છે.

પુરાં સો વર્ષ જીવવાની મનોભાવના એ એક મહત્વની બાબત છે અને તેને માટે આપણે આપણાથી બને તેટલી મહેનત અને પ્રયાસ કરવો જોઇએ. હવે પછીના આવતા પાઠોમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરવાથી જલદીથી સુધારણા થતી જોવામાં આવશે. અને તમારામાં એક ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનની વૃદ્ધિ થતી જોઈ તમને અપૂર્વ આનંદ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહિ. તમે દરરોજ વધારે તેજસ્વિ, વધારે સુખી, વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે શક્તિવાળા થતા જશો. તમારી સ્મરણ શક્તિ સુધરશે અને માનસિક શક્તિ પણ બળવત્તર થશે. જ્યારે તમે ઉંચી જાતની તંદુરસ્તિનો ઝણુકાર તમારી દરેક નસમાં અને સ્નાયુમાં અનુભવશો ત્યારે કુદરતના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી તમને પૂરતો બદલો મળ્યો છે એમ તમારે કબુલ કરવું પડશે. ત્યારથી તમને અકાળે પ્રાપ્ત થતી વૃદ્ધાવસ્થાનો અને મોતનો ભય રહેશે નહિ; અને ભવિષ્યમાં ઘણા દીર્ઘકાળ સુધી ઘણી સારી આશાઓમાં તમારી જીંદગી પરિપૂર્ણ થતી તમે જોઈ શકશો.

મનની કેળવણી.

તંદુરસ્ત, સશક્ત અને ટકી શકે તેવું શરીરનું બંધારણ થવામાં મનની અસરની કેટલી બધી અગત્ય છે એ વાત તો હજારમાં એકાદ માણસ પણ ભાગ્યેજ સમજતો હશે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. ગત દશ વર્ષમાં કેટલાક લોક મનોબળ આ સંબંધે કેટલી બધી અગાધ શક્તિ ધરાવે છે તે સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે આ જ્ઞાન મેળવ્યું છે અને તેથી મળતા લાભ તેઓ ભોગવે છે. તેઓમાંના ઘણા તો માણસ જાતને વધારે તંદુરસ્તિથી અને વધારે સુખથી રહેવાનું શીખવે છે.

દુનિયામાં સર્વ મોટા ફીલસુફોએ પણ મનોબળની શક્તિ વિષે ઘણું કહ્યું છે, અને તેઓએ જે ઘણાંજ અજાયબી જેવાં કર્મો કર્યાં છે તે અણસમજુ લોકો તો દૈવ શક્તિને લઇને હશે એમ સમજે છે. જેઓ આ બાબતમાં થોડી પણ ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે તેમને તો મનની શરીરના બંધારણ ઉપર થતી અસર અને સત્તા વિષે સમજાયા વિના રહેશે નહિ. આ બોધપાઠમાં આપણા વિચારોની આપણી તંદુરસ્તી અને જીવન ઉપર કેવી અસર થાય છે તે બતાવવાની મારી ધારણા છે. પુરાં સો વર્ષ સુધી તમારૂં શરીર આકર્ષક રહે તથા તમારી તમામ શક્તિ અને પૂરતી તંદુરસ્તી રહે એવું કરતાં શીખવવા માટે તમને સૂચનાઓ આપવા મારો ઇરાદો છે.

પહેલાં તો તમારે મનથી એમ સમજવું જોઇએ કે મન વિચાર (Thought Power) એ ઘણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે વિદ્યુત કરતાં પણ ઘણીજ સૂક્ષ્મ પ્રકારની છે. તથા મગજ (Brain) તેનું કેંદ્રસ્થાન છે જ્યાંથી આપણા શરીરમાંના દરેક અણુ સાથે તે જ્ઞાનતંતુ મારફત સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે ત્યારે વિચાર-મનની આપણા શરીર ઉપર સારા કે માઠા માટે કેટલી બધી અસર થાય છે તે સમજાશે.

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સાબીત થયું છે કે દરેક વિચાર અને લાગણીથી આપણા શારીરિક બંધારણમાં કંઇક ફેરફાર થાય છેજ. દરેક લાગણીથી થતી અસર ચોક્કસ રીતે બતાવનાર એક યંત્ર શોધાયું છે અને તેને માટે પેટંટ પણ લેવામાં આવેલું છે. એક તૈયાર કરેલ પ્રવાહીમાં નળી મારફત શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેનારની જુદી જુદી લાગણીઓ પ્રમાણે તે પ્રવાહીમાં જુદા

જુદા રસાયણીક ફેરફારો થાય છે. આનંદ, શોક, ગુસ્સો, અને ધારતી, એ દરેકથી જુદા જુદા રંગ થાય છે.

વ્યવહારૂ નજરથી પણ એટલું તો ચોકસ સાબીત થયું છે કે શારીરિક સ્થિતી માનસિક સ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે, અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જેવું મન તેવું શરીર. તમે જીંદગી લંબાવવા અને તંદુરસ્તિ અને શક્તિને જાળવી રાખવા માગતા હો તો તમારે તમારાં કામ અને વિચારોને પણ ડહાપણભરેલાં કરવાં જોઇએ. તમારી જીવનશક્તિમાં વધારો કરે તેવા વિચારોને તમારે તમારા મનમાં સ્થાન આપતાં શીખવું જોઇએ, જેથી તમારા શરીરમાં નવું બળ અને આરોગ્ય આવશે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે વિચારો પણ ખરી રીતે તો શક્તિઓ છે. તેઓ ખરેખર લોહચુંબક જેવા છે અને તેમને અનુકૂળ પડતા શરીરના સંજોગો અને સ્થિતિને પોતા તરફ આકર્ષે છે. તેટલા માટે તમારે જે દરેક વિચાર લાગણી કે કલ્પના આનંદ-ઉત્સાહ-શ્રદ્ધા ઉદારતા અને સૌંદર્ય પેદા કરે તેવાને પોતામાં આવવા દેવા માટે ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. જ્યારે આવી જાતના વિચારો મગજમાં સ્થાન મેળવે છે ત્યારે એકદમ જ્ઞાનતંતુની મદદવડે "વાઇબ્રેશન" વા ધ્રુજારીઓની શક્તિથી શરીરના છેટાના ભાગમાં પણ ખબર પડે છે, અને તેમ થવાથી દરેક અવયવને શક્તિ મળે છે તેથી તે દરેક ભાગ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે બજાવે છે.

જેનું વલણ ગભરાટ, નીરાશા, પ્રતિકૂળતા, વૈરભાવ, અને નાઉમેદી ઉત્તપન્ન કરતું હોય તેવા સર્વે વિચારોને તમારે દુર કરવા જોઇએ. કારણ આવા વિચારોની અસર પણ જીવનશક્તિને નબળી પાડનાર છે. વળી તેવા વિચારોથી આપણા શરીરમાં એક ઝેરી પદાર્થનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઇ તે આપણા રક્તમાં મળે છે, જેની અસર સુખ અને શરીરની સુંદરતાનો નાશ કરનારી છે અને જીંદગીને પણ ટુંકી કરનારી છે.

ઘણા લોકો તો વહેમથી એમ ધારે છે કે પોતે બહુજ બીમાર છે, અને અમુક જાતના રોગથી પિડિત છે. તેમ ધારી વિના કારણ ભ્રમણામાં ગોથાં ખાય છે. આમ થવાથી તેઓ ખરેખર રીતે તંદુરસ્ત છતાં વ્યાધિને આમંત્રણ કરે છે અને પિડાય છે. મ્હોટાં શહેરોમાં તો હજારો લોકો પોતાને ભવિષ્યમાં કાંઈ નુકશાન થશે એવી ભ્રમણાથી પિડાતા હોય છે. દાખલા તરીકે એક માણસ એમ ફીકર કર્યા કરે છે કે મ્હારી દોલત જતી રહેશે, બીજો પોતાની નોકરી જતી રહેશે એવી ફીકર કરતો હોય છે, ત્રીજો પોતાનાં છોકરાંમાંથી કોઈ મરી જશે એવી બીકથી હેરાન થાય છે, અને ઘણાઓ તો પોતાનામાં અમુક જાતના રોગ ઘર કરી બેસશે એવી બિતીથી દુઃખી નહિ, ઉછ્લીક અથવા માનસિક ભીરુતા, શોક, ગુસ્સો, મનમાં મુઝાવું, વગેરે આપણા ss, emaciated, unoફરે છે. અને આપણા શરીરયંત્રમાં ઝેરી ફેરફાર દાખલ કરે છે. rely aged, and half-dead (Palpitation) ના વધારા અને ચક્કર આવવા વિષે anity groaning under diseases પોતે ચાલુ શોકાતુર રહે છે તેને ધીમે ધીમે અપસ્માર કે be borne. There are millions રહે છે અને તેમાંથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે. કારણ 'es with their teeth' and who તે રોગની નિશાનીઓ પહેલાં પેદા થાય છે અને ધીમે ralizing weed, tobacco and to તો શરીરના અમુક ભાગમાં થતું કંઇ સહજ દર્દ પોતાનું here who never realize that માનવાને વળગી રહે છે. દુનિયામાં દિવસે દિવસ પ્રજા who have no conception of the રોગો વિષે ન્યુસપેપરો અને વૈધકિય વર્તમાનપત્રો reproductive element in mankind કારણ તેથી લોકો એમ માનતા થયા છે કે તેઓ eation only and not for sensual,

રહેવાના છે. ખરેખર જોતાં જીવનમાં વ્યાજબી ફેરફાર કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી પેઢી જાત ઉતરતા રોગો પણ જડમૂળથી દુર કરવાનું બની શકે તેમ છે.

તમે કહેશો કે મ્હારો સ્વભાવજ એવો છે કે મને તંદુરસ્તિને નુકશાન કરતા વિચારો આવે છે તો શું કરવું ? મ્હારો જવાબ એટલોજ છે કે આમ ધારવામાં તમે તમારા માટે અને તમારી શક્તિ માટે ખોટી ભ્રમણામાં પડ્યા છો એમ જણાય છે. આવા વિચારો આવવા એ ખરેખર તમારો સ્વભાવજ નથી. અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓ પોતાના મનમાં ઉતપન્ન થવા દીધાથી તમે ટેવાઇ ગયા છો, અને તેના પરિણામે એવાજ વિચારો તમારા મગજમાં આવવાને આકર્ષાય છે. તમારે યાદ રાખવાનું કે "સજાતિય સજાતિયનું આકર્ષણ કરે છે." તમારો ખરો સ્વભાવ તો ઉત્તમ, પવિત્ર; અને આનંદદાયક વિચારો કરવાનો છે. તમારે તમારા મગજને નિદ્રાધિન અને સુસ્ત સ્થિતિમાં રહેવા દેવું ન જોઇએ. તમારા આત્મબળને પ્રગટ કરવું જોઇએ, અને વધારે ઉત્સાહથી નાઉમેદકરતા વિચારોને પાણીચુ આપવું જોઇએ. તેમ કરશો તો ટુંક વખતમાં તમારી આસપાસ પ્રકાશ અને આનંદ ફેલાઈ રહેશે. અજ્ઞાન અને વહેમને લઈને જ્યારે તમે એમ ધારો છો કે તમે તમારી તંદુરસ્તિને સુધારી શકશો નહિ અથવા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ ત્યારે તમે તમારા માનસિક વિચારોથી તમારી શક્તિઓને નિર્બળ કરી નાંખો છો. કારણ તમે અમુક કામ કરી શકશો નહિ એમ ધારવાથી તેનાથી વધારે કામ તમારાથી થઈ શકવાનું નથી. **શેક્સપિઅર** કહે છે કે "આપણા સંશયો આપણને મારે છે. જે આપણે કોશીષ કરી હોત તો મેળવી શકાત તે ભયથી તે કામ ન કરવાથી આપણે ગુમાવીએ છીએ. જો કોશીષ કરતાં ડરીએ તો પછી આપણે કશું કરી શકીએ નહિ એ ખુલ્લું છે."

બીજી બાજુએ જો તમે પોતાના મનમાં એમ ધારશો કે તમે અમૂક કામ કરી શકશો; અને તેવી માનસિક સ્થિતિ જાહેર કરશો તો તેની સારી અસર તમારા શરીર ઉપર થશેજ અને તમે જલદીથી ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો લાવવાની ટેવ પ્રાપ્ત કરશો. ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો એ શું તે તમે સમજો છો ? ઉત્પાદક અથવા સર્ગ શક્તિવાળા વિચાર એ એક સારી નરસી રચના કરનારી શક્તિ છે. એનાથી તમે તમારા શરીરને સુદ્રઢ અને નિરોગી કરી શકશો, અથવા તો તેને નિર્બળ અને વ્યાધિ ગ્રસ્ત કરશો. વિચાર એક કડીયો કે શીલ્પશાસ્ત્રી છે, એટલે આપણા માનસિક વિચારોના નમુના ઉપર આપણું શારીરિક બંધારણ થાય છે. તંદુરસ્તિ અને જીવનશક્તિના પ્રમાણનો આધાર આપણે જે વિચારશક્તિને કામમાં લાવીએ છીએ તે ઉપર રહેલો છે.

આ રહે એવું કરતાં ત્યારે ભૂલવું ... ી નથી કે દરેક વિચાર જે તમારા તરફથી ઉદ્ભવે છે અથવા
તમારા ... ' તમારી જીંદગીને લંબાવવાની અથવા તો મર્યાદિત કરવાની
... પહેલાં તો તમારે મનથી એમ માટે આનંદી સ્વભાવ એ એક ખાસ ઉપયોગી બાબત છે.
... ઘણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે ... રો આનંદ ઉપયોગી છે. જે સ્ત્રી કે પુરૂષ દીર્ઘજીવન ઇચ્છાં
(Brain) તેનું કેંદ્રસ્થાન છે જ્યાંથી ... અને તે હસવું સંપૂર્ણ હોવું જોઇએ. પુરાં સો વર્ષનું જીવન
સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત જ્યારે ત...મ પડ્યું છે કે તેઓ હમેશાં જીંદગીની સારી બાજુનેજ
શરીર ઉપર સારા કે માઠા માટે કેટલી ... ગ્મ પમાડે એવા આનંદી સ્વભાવના પુરુષો હતા. તમારી

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સ...મારા બંધુઓનું તમે કેવી રીતે શ્રેય કરી શકો એ બાબતનો
શારીરિક બંધારણમાં કંઇક ફેરફાર થાય છે...ી વિચારશક્તિનો સદઉપયોગ કરે છે તે ઘણાં વર્ષ જીવે
એક યંત્ર શોધાયું છે અને તેને માટે પેટંટ ... પામી ગયા પછી પણ બીજા માણસોના મન ઉપર
નળી મારફત શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેનારની જુદી.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી ધન્વંતરિ** ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] નવેમ્બર, ૧૯૧૨. [અંક ૧૧ મો.

Naturopathy a God-send to India.

(BY MR. JATASHANKER I. NANDI, N. D.)

> The present physical and mental degeneration of the masses.

The astonishing ignorance that prevails among mankind, even among the educated classes, as to the fundamental laws that govern life, burdens our society with helpless, emaciated, unnerved paralysed, prematurely aged, and half-dead specimens of humanity groaning under diseases too grievous to be borne. There are millions of unhappy Indians who 'dig their graves with their teeth' and who are victims to that poisonous and demoralizing weed, tobacco and to alcohol; there are millions of people here who never realize that 'cleanliness is next to godliness' and who have no conception of the sex-purity and of the fact that the reproductive element in mankind is meant for the purpose of procreation only and not for sensual,

mean pleasures, and that when used for the latter purpose it is a waste of one of the finest and most subtle essences of the soul's interior presence, and the defaulter deserves, as he invariably receives, punishment prompt and lasting; there are millions of young men who are spendthrifts of their manhood who thus lay the foundation of their physical, mental and spiritual degeneration with their own hands; there are millions of Indian women who have no idea of parental influence and their power to mould the destinies of their offsprings. There is no wonder therefore that everywhere on earth disease and decadence stare at us in infinite variety. From the cradle to the grave men are beset with pain and suffering in all their forms. In modern times one becomes short-sighted in childhood, another hard of hearing, one loses his teeth, another his hair, while many suffer from nervous troubles and are even envaloped in mental darkness. It is a meloncholy fact that despite the multiplicity of doctors and dispensaries not only the diseases and infirmities have increased to an alarming extent, but even the normal span of human existence has sensibly dwindled down to 35 years in India and 45 in Europe from even three score and ten. For example, the prevelence of diseases and infirmities in the Baroda State will be seen in the comparative tables printed in another part of this issue in Gujarati. They speak for themselves and prove beyond the scope of reasonable argumentation, that the present healing method of ours is wholly inadequate to battle successfully with the ever-increasing army of diseases and infirmities. The view of such meloncholy fate of mankind and the utter failure of Allopathy to cure human ailments inspired some sympathetic, great and gifted men in America and Europe to take up the cause of suffering humanity and to make minute and searching scientific investigations into the causes of diseases and the best way to prevent and cure them. After elaborate study of all the branches of science and searching observations of animal life in free nature, they discovered that all disturbances and abnormal manifestations in the body as well as in the mind of man are only the consequences of disobedience to or trangression of the laws of Nature, and that they can be overcome sooner or later in proportion to the patient's re-

How the New Science of Healing called Naturopathy was discovered.

maining vitality and his defects by a speedy return to nature and by availing himself of its harmless remedies. They realized that there can be no sane mind, no spiritual perfection, and no salvation of the soul without a healthy body. Barring accidents they observe that it is the destiny of every well-born being to arrive at a happy vigorous old age without decrepitude or disease, and when the allotted physical vitality is finally exhausted in a life of usefulness and progress, to pass in peace to the realm of the unseen, and that the key to such a blessing lies in obeying the laws of nature. To evolve from a wretched dyspeptic and a fearful pessimist into a cheery, strong, courageous optimist and to live to twice three-score years-and ten, each year growing wiser, younger, happier were proved possible of attainment by a strict 'Return to Nature.' They observed that the Supreme Intelligence, which developes an invisible cell into an organism of the most wonderful perfection, and which is justly styled as the Temple of the Living God, certainly knows how to restore health if not hampered in her wise but often misconstrued ways. They have propounded a theory (which, in practice, has proved a blessing to suffering humanity) that the art of healing is only a rational utilization and employment of all those harmless simple means which nature offers everywhere to man for the sustenance of life and health to the exclusion of all kinds of drugs and operations. The sympathy for their degenerated fellowmen inspired their genius to contrive instruments whereby the forces of nature such as water, air, light and electricity were put at the disposal of suffering humanity. These natural remedies while maintaining the vitality of the patient, expelled the excrementitious matter through the excretory organs. Chromopathy, Osteopathy, Heliopathy, Hydropathy, Trophotherapy and many other branches of the all-embracing Naturopathy, all in common avoiding poisonous drugs and operations, have come into existence. These are the various natural and drugless methods of healing commonly called Nature Cure or Naturopathy.

As the nature cure method concerned itself with the health of the individual, that greatest of all worldly possessions upon which such an infinite amount of well-being and happiness depends, and which is the only possible safety and redemption from all misery and

evils; it has evidently inspired the most serious and largest movement that civilized world has yet seen. Although it is in operation since only the last fifty years it has in recent times extended in ever widening circles and has developed an extensive literature. Sanitariums based on the principles of the new science of healing have sprung up in all quarters. Patients of all grades and societies, even those living in regions far afield have sought redress in these health-homes. Men, women and children, who for want of proper education and understanding were groping about in darkness and were constantly being imposed upon by human vipers who live and thrive upon the suffering and ignorance of their less fortunate fellowmen, were permanently cured of diseases which the doctors pronounced incurable at a comparatively small outlay. Many eminent personages such as Lord Lytton, Ex-Viceroy and Governor General of India, and Prince Bismark have given their full and weighty testimony in favour of the new healing art. It has proved itself in all cases where serious organic disturbances were not established to be the best curative system. It can easily be employed by every man of average intelligence and it will in cases of severest character bring about a material alleviation of the disease.

What with the comparative poverty of the Indian patients which precludes them from resorting to costly medical aid, what with the simplicity of operation and brevity of time within which health is restored by Nature Cure; what with its painless way of bringing about a material alleviation even in diseases which daunt the best allopathic treatment, the new healing art is peculiarly adapted to the Indian requirements and needs. The chief recommendation of nature cure, which necessitates no costly paraphernalia, is its cheapness and almost absolute certainty of cure under practical hands even when the patient's vitality has far gone down. Naturopathy has won laurels where other healing systems have failed. In America the day does not seem far distant when the administration of dilitarious drugs as a curative factor will be condemned as barbarous if not criminal, the majority of the intelligent public having realized the fact that many illustrious young men, the hope of the country, had to sacrifice their promissing precious lives at the alter of ignorant allopathy. Dr. Ross,

M. D., recently said that within the last fifteen years the medicinal expenses per head in the state in which he lived had dwindled down from 2¼ dollars to 91 cents., i. e., near the one-third expense per head.

For the various reasons stated above, I firmly and sincerely believe that Nature Cure or Naturopathy will prove in India, as it has already done in Germany, the United States of America and elsewhere, a veritable God-send to suffering humanity and will annually save thousands of human beings from the clutches of premature death. It only remains in the hands of my countrymen now to give a hearty welcome to Naturopathy and so hasten the day of Indian renaissance.

કેટલાક પ્રશ્નોત્તરો.

(શ્રીમંત મહારાજા શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડના કેળવણી ખાતા તરફથી તંત્રીને કેટલાક પ્રશ્નો પુછવામાં આવ્યા હતા, અને તેના જવાબ ટુંકામાં આપવાના હતા. પુછાયલા પ્રશ્નોમાંથી થોડાક નીચે લખ્યા છે, અને તેના જવાબ પણ જે લખી મોકલેલા તેનો ટુંકસાર નીચે આપ્યો છે; અને આશા છે કે તે "ધન્વંતરિ" ના વાંચકોને ઉપયોગી જણાશેજ. તંત્રી.)

સવાલ—છોકરાં માબાપના સહવાસમાં રહે તે સારૂં કે શિક્ષકના સહવાસમાં રહે તે સારૂં?

જવાબ—આપનો આ પ્રશ્ન ઘણોજ મહત્વનો અને વિવાદગ્રસ્ત હોવાથી સંક્ષિપ્ત ઉત્તર આપવાનું કામ દુર્ઘટ છે. આપના પ્રશ્નનો 'હા' અથવા 'ના'–એમાંથી કોઇ પણ જવાબ વાળતી વખતે તેને Qualify કરવાની અર્થાત્ અમુક શરતોથી પરિમીત કરવાની જરૂર છે. અર્થાત્ એક ઉત્તમ શિક્ષક (અને તેવા શિક્ષક આઠ દશ રૂપૈયાના પગારે મેળવવા કેવળ અશક્ય છે) ના સહવાસમાં બાળકને રાખવામાં આવે તો સારૂં છે. પરંતુ ઉચ્ચ પ્રકારનું નૈતિક ધાર્મિક સંસ્કારી જીવન ગાળનાર, તથા બાળકોને કેળવવામાંજ પૂર્ણ આનંદસહ ફરજ સમજનાર, તથા બાળકનામાં નિગૂઢપણે રહેલાં જ્ઞાનનાં બિજકોને પ્રોત્સાહન અને કલાવિધાનથી પોષીને બહાર પ્રકટાવાની વિધિ જાણનાર વિદ્વાન છતાં મમતાળું અને નમ્ર શિક્ષકોનો બહુધા અત્યંત અભાવ જુજ પગારોને લીધે હોવાથી, પોતાનાં બાળકોનું ખરૂં હિત સમજનાર માબાપોને માટે તો ઉત્તમ માર્ગ એજ બાકી રહે છે કે પ્રાથમિક શિક્ષણ બાળકોને ઘેર આપી તેઓ બાર વર્ષની વયનાં થાય ત્યાર પછીજ તેમને શાળામાં મૂકવાં. કારણકે તમાકુ આદિના વ્યસન કરનારા, અને સભ્ય વર્તન અને Culture વગરના હલકા પગારના શિક્ષકોના સહવાસમાં બાળકને તેની Most impressionable period of Life ઘણીજ ગ્રાહક માનસિક અવસ્થામાં મૂકવાથી, અને તે સાથેજ બીજાં હલકી વર્ણ અને વર્તણુંકનાં બાળકોની સાથે Indiscriminately કાંઇ સારા નરસાનો વિચાર કર્યા વગર તેને ભળવા-રમવા-રખડવા દેવાં એ ખચિત હાનિકારજ નિવડે છે. શીક્ષક કોઇ સદ્‌ભાગ્યે સારો, સમજુ, અને પોતાનું ઉચ્ચ કર્તવ્ય સમજનારો હોય છે, તો તેના ઉપર ત્રીસ ચાળીસ છોકરાંને જાળવવાનું, અને તેમને ઉચ્ચ વિચાર વર્તન અને આદર્શવાળાં બનાવવાનું કામ એટલું બારે થઈ પડે છે કે તે પોતે કંટાળીને બીજા અજ્ઞાન શીક્ષકોની માફક છોકરાંને મારી કુટી ગોખાવી પઢાવી પરીક્ષાઓ માટેજ તૈયાર

કરવામાં પોતાના કર્તવ્યની પરિસમાપ્તિ સમજવાનું કડવા અનુભવે મોડો વહેલો શીખે છે. કારણ કે કેળવણી ખાતાના પરીક્ષકો પણ શીક્ષકો પાસે બીજું કાંઇ માગતા નથી. એટલે કે એક શીક્ષક પોતાનાં બાળકોને ગમે તેટલાં સદ્દવર્તનશીલ બનાવે અને તેમની શોધકવૃત્તિને જાગૃત કરે છતાં પણ જો તેમ કરવા જતાં ગોખણપટ્ટીના કામમાં પોતાના વિદ્યાર્થિઓને જોઇએ તેટલા તૈયાર કરી શકે નહિ તો સોએ નવાણું ટકા એવો સંભવ છે કે તે શીક્ષકને આખરે ઠપકોજ મળે અને પસ્તાવું પડે. તેને બદલે બીજો શીક્ષક છોકરાઓ ગમે તો સેતાનના પિત્રાઇ ભાઇ જેવા બને પણ ગોખણપટ્ટીમાં તેમને કાબેલ બનાવે તો પછી પરીક્ષક તથા ઉપરી અધિકારીઓ તરફથી તેને સાબાશી અને પ્રમોશન સારૂં મળે, કારણ પરીક્ષાના પરિણામમાં સદ્વર્તન અને શોધકવૃત્તિ માટે એક દોકડો માર્ક પણ દાખલ કરવામાં આવતો નથી. ટુંકામાં, શીક્ષકોને સારા પગાર અને પુરતી નવરાશથી સંતોષવામાં આવશે અને તેમની પસંદગી કરતી વખતે એક નમુનેદાર શીક્ષકના જેટલી લાયકાતો માગવામાં આવશે ત્યારેજ કેળવાયલાં ઉચ્ચ કુટુંબો પોતાનાં કુમળાં પ્રિય બાળકોને નિર્ભય રીતે નિશાળમાં નાની વયમાં મોકલી શકશે.

સવાલ—બાળકો તંદુરસ્ત રહે એટલા માટે શી કાળજી લેવામાં આવે છે?

જવાબ—શુદ્ધ ખાનપાન, અને ખુલ્લી હવા, તથા મધ્યમસર અંગ મહેનત આપવાની કાળજી રાખવામાં આવે છે. પુત્ર વર્ષાદ જે દિવસે વર્ષતો હોય તે દિવસ બાદ કરી બીજા સર્વ કાળમાં હમેશ ખુલ્લી અગાસીમાં સુવે છે.

સવાલ—માબાપની સાથે છોકરાં કેટલો વખત રહે છે?

જવાબ—છોકરાંઓને પોતાના બાપનો સહવાસ તો બહુ થોડોજ મળે છે. માતાના સહવાસમાં તે દરરોજ પાંચ છ કલાક રહે છે. બાકીનો વખત સાધારણ રીતે બાળકો શાળામાં, ઉંઘમાં તથા બીજાં છોકરાં સાથે રમતમાં ગાળે છે.

સવાલ—પરસ્પર બાળકોની ફરજો શી છે? તે પૈકીની કેટલી રીતસર બજાવાય છે?

જવાબ—આ ફરજોની યાદી આપવા બેસીએ તો પાર આવે તેમ નથી. ટુંકામાં માબાપોની ફરજ પોતાનાં બાળકોને **ઉત્તમ મનુષ્ય** બનાવવાની છે, અને બાળકોની ફરજ **તેવા ઉદ્દેશથી** માબાપો પોતાને જે જે આજ્ઞાઓ કરે તે પ્રમાણે વર્તવાની તથા તેમનો ઉપકાર માની તેમના પ્રતિ પ્રીતિભાવ અને પૂજ્યભાવ બતાવી તેમની સેવા ઉઠાવવાની છે. આ બાબતમાં એટલુંજ કહેલું ઠીક થઇ પડશે કે એક પક્ષ પોતાની ફરજો જેટલા પ્રમાણમાં અદા કરે છે તેટલાજ પ્રમાણમાં બીજો પક્ષ પોતાની ફરજો બજાવવાને ખુશી અને તૈયાર રહે છે. અર્થાત્ દરેક પક્ષ આવક જાવકનો આંકડો સરખો રાખવા પ્રયત્ન કરે છે.

સવાલ—બાળકોને હરવા ફરવા અને રમવા કુદવા માટે કેટલો વખત મળે છે અને કેવી સવડ છે? અને અભ્યાસ માટે કેટલો વખત મળે છે? અને ઘર કામનો તેમને માથે કાંઇ બોજો છે ખરો?

જવાબ—શાળા શિવાયનો બધો વખત તેમને ફરવા, રમવા, અભ્યાસ કરવા અને નિર્દોષ રમતો રમવા માટે મળે છે. આ સંબંધમાં સખ્ત નિયમો "Cast-iron Rules" બાંધી તે પ્રમાણે તેમને વર્તાવવાને બદલે તેઓ પોતાની અભિરૂચિ પ્રમાણે તેની કેવી વહેંચણી અને વ્યવસ્થા કરી લે છે તે દૂરરહે નિહાળી જો તેમાં કાંઇ ખાસ વાંધો લેવા જેવો દોષ હોય તો તે દૂર કરવા યોગ્ય શબ્દોમાં સૂચન કરવામાં આવે છે. બાલ્યાવસ્થામાં બીજો બોજો નાંખવામાં આવતો નથી, અને નાંખવાની બીલકુલ જરૂર પણ નથી. કારણ બાળવિવાહને વર્જ્ય કરવામાં આવેલ છે.

સવાલ—તમારા ગામના તમારા સિવાય બીજા જ્ઞાતિના લોકો બાળકોની માવજત કેવી રાખે છે?

જવાબ—A tree is known by its fruits. "વૃક્ષના સારા નરસાપણાની પરીક્ષા તેનાં ફળોની જાત ઉપરથી થાય છે." પાંચ વર્ષની વય સુધીનાં બાળકોમાં લગભગ ૫૦ ટકા મરણનું પ્રમાણુ હોવાનો અને સ્વર્ગસ્થ ન્યાયમૂર્તિ રાનડેનાં કોઇ પ્રસંગે ઉચ્ચારેલાં વચનો પ્રમાણે ગ્રેજ્યુએટોમાં મરણનું પ્રમાણુ ઘણુંજ મોટું હોવાની વાત સ્પષ્ટ બનાવી આપે છે કે બાળકોની તેમનાં માબાપો તરફથી લેવાતી માવજત બહુજ ખામી ભરેલી અને દોષપાત્ર છે. સર્ગશક્તિ (Originality) સંઘશક્તિ (Organizing capacity) આત્મશ્રદ્ધા (Self reliance) વગેરેનો અભાવ તથા અરાઢે વર્ણની નોકરી–ચાકરી–અને ગુલામગીરી મેળવવા માટેની દોડાદોડી એ અયોગ્ય માવજત અને અયોગ્ય કેળવણીનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો નહિ તો બીજું શું છે?

સવાલ—છોકરાં ઉછેરવાની તમારી અને તેમની પદ્ધતિમાં શો ફેર છે? અને તે બેમાં તમને કઈ સારી લાગે છે?

જવાબ—આના ખુલાસા આગલા કેટલાક જવાબોમાં આવી ગયા છે અને છેલ્લા પ્રશ્નના જવાબમાં આવનાર હોવાથી અત્રે તે સંબંધી ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

સવાલ—બાળકોની માનસિક તથા શારીરિક સંપત્તિ સુધરે એટલા માટે કંઇ સૂચના કરવાની છે?

જવાબ—હા; ઘણીએ. વૈદકનો ઉંડો અભ્યાસ કરનારા ડૉક્ટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે સાત વરસથી નાની વયનાં બાળકોને એક કલાક કરતાં વધુ વખત કદી પણુ એક સ્થળે બેસાડી રાખવાં નહિ, પરંતુ એક કલાક થાય કે તેમને દોડવા, હાથ પગ છુટા કરવા, ફેફસાં ચોખ્ખી હવાથી ખૂબ ભરવાનો લાગ કે છુટ મળવાં જોઇએ.

બીજું આપણી હાઇસ્કુલો અને કૉલેજોમાં વિદ્યાર્થિઓને હડેલીને બેસવાના તથા લખવાના બાંકડા અને ટેબલો હોય છે. પરંતુ દુનિયામાં ખરી રીતે જો કોઇને ટેબલ કે હડેલવાના સાધનની વધારેમાં વધારે જરૂર હોય તો તે નાની વયનાં નિશાળે જતાં બાળકોને છે. જે વયમાં શરીરનાં હાડકાંમાં ચૂનાનું પ્રમાણુ છેકજ ઓછું હોવાથી તે બહુ પોચાં અને વળી જાય તેવાં હોય છે, તે વયમાં તેમને હડેલવા માટે ટેકા અને લખવા માટે ઉંચાં ટેબલ નહિ મળવાથી બાળકો બહુ વળીને બેસે છે. અને તેથી તેઓ નાની વયમાંથી વાંકાં વળી જાય છે અને તે કારણથી પહોળા ટટાર સીનાદાર છાતીવાળાં જુવાનોનો આપણા દેશમાં મોટો ટોટો પડ્યો છે. વળીને અને પાટી કે પુસ્તક પર પોતાના શરીરનો પડછાયો પડતો હોય તેવા પુરતા પ્રકાશ વગરના ઓરડામાં બેસીને લખવાથી આંખોને ઘણું નુકશાન થાય છે, અને પરિણામે નબળી આંખો જુવાનીયામાં વધી પડી છે.

બાળકોને શારીરિક શીક્ષા કરવી એ જંગલીપણાની રહી સહી ચોખ્ખી નિશાની (A relic of barbarism) છે, અને શીક્ષકે ક્રોધના આવેશમાં બાળકોને સજા કરવી એના જેવું નિંદ્ય કર્મ બીજું એક પણુ નથી. કદી એમ પણુ માની લેઇએ કે કેટલાક પ્રસંગોમાં બાળકને શારીરિક શીક્ષા કરવાની અગત્ય હોય છે, તોપણુ તે શીક્ષા ક્રોધ લાવી કરવામાં આવે તો તે અન્યાય અને પાપ રૂપ ઠરે છે. જો તેવી સજા કરવીજ હોય તો જેમ એક ન્યાયાધિશ ગુન્હેગારને ક્રોધ લાવ્યા વિના સજા કરે છે તેવી રીતે શાન્ત મને ફક્ત ફરજની ખાતર સજા કરવી જોઇએ, નહિ કે પોતાનામાં રહેલા ક્રોધ રૂપી રાક્ષસને સંતોષવા ખાતર.

છોકરા છોકરીઓને છેકજ એજ તરેહી શીક્ષણુ આપવાથી તેઓ વચ્ચેના પરસ્પર ભેદ બહુ દૃઢ થતા જાય છે. છોકરીઓ જે સ્વભાવથીજ નમ્ર અને પોચા હૃદયની તથા ભાવપ્રધાન હોય છે

તેમને જે જે બાબતોમાં તેઓ કાચી હોય તે તે બાબતોનું જ્ઞાન તેમનામાં આવે તેવી યેાજના થવી જોઇએ. તેમજ છોકરાઓ જેઓ જન્મથી સ્વભાવે દૃઢ, કઠણ કાળજાના અને વિચાર પ્રધાન હોય છે તેમનામાં મૃદુતા, સહૃદયતા, નમ્રતા આવે એવું તેમને શીક્ષણ મળવું જોઇએ. અર્થાત્ જે જેમાં સ્વભાવથીજ ખુટતુ હોય તે તેને મળે એવી યેાજના કરવી એજ કેળવણીનો ખરો ઉદ્દેશ હોવો જોઇએ, નહિ કે તેવા ભેદોને વધારે દૃઢ અને ઉંડા કરવા. કેળવણીનો બીજો ઉદ્દેષ પેાતાના ઉપાસકોને સ્વાશ્રયી કરવાનો છે. તેને બદલે તેમને વધારે ને વધારે પરાશ્રયી થતા જતા વર્તમાનકાળમાં આપણે જોઇએ છીએ એ કેળવણીનો દેાષ છે.

બાળકોપર નાની વયમાં બહુ માનસિક બોજો નાંખવામાં આવે છે. બાળકોને બાળકોજ રહેવા દેવાં એ સુરક્ષીત છે, પરંતુ તેમને મારી મચરડીને નાની વયમાં ફીલસુફો બનાવવાને મથવું એ ઇચ્છવા જોગ નથી. બાળકો ગાલની ગુલાબી ખેાઇને તેના બદલામાં બધા રાજાઓની વંશાવળી અને મેરેથોનથી વૅાટરલુ સુધીની બધી લડાઇઓ સાલ વાર ગણાવી જાય એ બીલકુલ પસંદ કરવા યેાગ્ય નથી. માબાપેાની પેાતાનાં બાળકો પ્રત્યેની સૈાથી પહેલી ફરજ તેમને સુદૃઢ શરીર અને નિરેાગ મનનો વારસેા આપવો એ છે. કેળવણીના અભ્યાસની પાછળ કુમળાં બાળકોનું આરોગ્યધન ઉડાવી દેવું એ સલાહકારક નથી. બાળકોને ગેાદ્દાટીને મેાડી રાત્રિ સુધી અને સવારમાં પરોઢીએ જાગતા રાખી વાંચવાની ફરજ પાડવી એ અત્યંત હાનિકારક છે. બાળકોને ખેારાક–કસરત–અને ઉંઘનો કદી ટોટો પડવો જોઇએ નહિ. જુઠું બેાલવું, ક્રોધ વૈર ઇર્ષ્યા વગેરેને વશ વર્તવું, કહેવું કંઇ અને કરવું કંઈ એવી (Under-hand policy) વાપરવી, વ્યસનો અને દુરાચારમાં પડવું એ બધું બાળકો બહુધા પેાતાનાં માબાપ, શીક્ષકો અને વડીલેા પાસેથી શીખે છે. દાખલા તરીકે કોઇ અમુક માણસ પેાતાને મળવા આવનાર હોય અગર કાંઇ માગવા આવનાર હોય, અને જો તેને મળવાની ઇચ્છા માબાપની ન હોય તેા તેઓ બાળકને સમજાવી મૂકે છે કે ફલાણેા માણસ આવે તેા તેને કહેજે કે મારા બાપા તેા ઘરમાં નથી. જુઠું બેાલવાનો પહેલેા પદાર્થપાઠ તેને આ રીતે શીખવવામાં આવે છે. બીજું, પરીક્ષા વખતે પેાતાના વિદ્યાર્થિઓને અયેાગ્ય રીતે મદદ કરી સારૂં પરિણામ મેળવવા મથનાર અને તેમ કરવામાં ફાવનાર શીક્ષકોની સંખ્યા આજ કાલ બહુ થેાડી નથી. ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, વૈર વગેરેનાં વચનો અને વર્તનોનાં પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંત તેા બાળકોને ઘેર તેમજ શાળામાં પુરતા પ્રમાણમાં મળ્યા કરે છે. એક દૃષ્ટાંત આપીએ. બેદરકારીથી ચાલવા દેાડવાથી છેાકરો પડી જાય કે વાગે ત્યારે તેનાં વડીલેા તેને કહેશે કે " સાલેા આ પથરો કે ખુરશીજ ખરાબ છે, તેથી તે તને જાણી જોઇને વાગે છે." ચાલ આપણે એના ઉપર વૈર લઇએ. એમ કહી પથ્થર, જમીન કે ખુરશીને મારવા લાગે છે. બીજી વખતે પેાતાનીજ ભૂલથી તે પેાતાના કોઇ સાથી કે બાઇબેન સાથે આથડી પડતાં અગાઉના પત્થરના દાખલા પ્રમાણે દેાષ બીજામાંજ જોઇ વૈર લેવા તત્પર થાય છે. ઉપરના ક્ષુદ્ર દાખલામાં વડીલેા કેવી ભયંકર ભૂલ કરે છે, તે વિચારવા જોગ છે. પેાતાપર આવી પડતા દરેક દુઃખનું કારણ સૈાથી પ્રથમ પેાતાનામાંજ શેાધવાનું શીખવવાને બદલે જગતની જડ ચેતન સર્વ ચીજો પેાતાને વિના કારણ હાનિ કરવાના સ્વભાવવાળી હોય છે, અને તેથી તેમના પર વૈર લેવાનો કોઇ લાગ જવા દેવેા નહિ એવા શીક્ષણનો પાઠ વડીલેા પેાતાનાં બાળકોને જાણે અજાણે પણ ચેાક્કસ રીતે શીખવે છે. તેજ પ્રમાણે મેાટી મેાટી ખેાટી લાલચેા આપી બાળક પાસેથી અમુક કામ કાઢી લેવું અને પછી તેને વચન આપેલું ઇનામ નહિ આપવું, અગર અમુક કામ કરીશ તેા અમુક સખ્ત શીક્ષા કરીશ એમ વારે વારે ધમકી આપવા છતાં તે પ્રમાણે કદી કરી બતાવવું નહિ એ સર્વ ઉપરથી બાળકો પણ બીજાઓ સાથે તેવુંજ વર્તન રાખતાં

અને મોટી વયે પણ જગતને છેતરતાં શીખે છે. જગતમાં જેનું અસ્તીત્વજ નથી એવી કલ્પીત ચીજોથી બડકી ઉઠતાં પણ માબાપોજ શીખવે છે. મંકોડાની કોડી, હાઉ, વગેરે આનાં દ્રષ્ટાંત છે. માસ્તર પાસે માર ખવરાવવાની ધમકી આપી શીક્ષક એ વિદ્યાર્થિઓને દુઃખ દેનાર વ્યક્તિજ છે, એવો ભાવ બાળકોના મનમાં દસાવનાર પણ માબાપોજ છે. આવી આવી અગત્યની ખામીઓ ઘણીક છે જેનું અત્રે લંબાણ થઇ જવાના ભયથી વિવેચન થઇ શકતું નથી.

વિદ્યાર્થિઓને (Personal Hygiene) સ્વઆરોગ્ય સંરક્ષણ વિષેનું શીક્ષણ કેવળ નહિ જેવુંજ મળે છે, એ અત્યંતશોચનીય છે, કારણ આ વિષય તો મનુષ્ય માત્રને સર્વોત્તમ અગત્યનો છે. આશા છે કે આ ખોટ તો સૌથી પહેલી પુરી પાડવામાં આવશે.

જીવનચર્યાની ફેરબદલીથી મનુષ્ય જીવનપર થતી ભંયકર અસર.

(લેખક-શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ-સુરત.)

ફેરબદલી એ કુદરતનો સાધારણ નિયમ છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિથી મનુષ્યો કુદરતના નિયમોને જોઇને પોતાના નિયમોમાં ફેરબલી કરતા આવ્યા છે. જેમ કુદરત પોતાના નિયમ પ્રમાણે ચોમાસા પછી શીયાળો અને ઉનાળા પછી ચોમાસું લાવે છે, તેમ મનુષ્યો બાળપણ પછી જુવાની અને જુવાની પછી ઘડપણ લાવે છે. જેમ સૂર્ય પ્રાતઃકાળે ઉગી ધીમે ધીમે ઉપર આવતો જાય અને પોતાના તાપનો પરિતાપ વધારતો જઈ પાછલા પહોરે ઠંડો પડતો જઈ સાંજે શાંત થઈ અસ્ત થાય છે, તેમ મનુષ્યો જન્મ ધરી ક્રમે ક્રમે વધતા જઈ જુવાનીનો દોરદમામ બતાવી વૃદ્ધાવસ્થામાં શાંત થઇ મરણાવસ્થાએ અસ્ત થઇ જાય છે. એવી રીતે ઝાડ, પહાડ, પશુ, પક્ષી સર્વમાં ફેરબદલીનો કુદરતી નિયમ છે. એક કાળે એક દેશ જાહોજલાલી ભોગવે છે, બીજે કાળે તેજ દેશ પરાધીનતામાં બંધાય છે. જેની તરફ કોઇ ધ્યાન પણ નહિ આપતું તે દેશ સર્વોપરી ઉન્નત ગણાય છે. મોટા મોટા શહેરોનાં ખંડેર થાય છે, જંગલમાં શહેર વસાય છે, પૃથ્વિનો સમુદ્ર થાય છે, સમુદ્રમાંથી પૃથ્વી પેદા થઈ ત્યાં નવપલ્લવ લીલોતરી પ્રગટ થાય છે. અર્થાત્ કુદરતમાં હમેશાં ફેરફાર થતો જોઈ મનુષ્યો પણ પોતાનામાં ફેરફાર કરતા જાય છે. પરંતુ કુદરતનો ફેરફાર જ્યારે સકારણ હોય છે ત્યારે ઘણી વાર મનુષ્યોનો ફેરફાર અકારણ હોય છે. કુદરતનો ફેરફાર જ્યારે નિયમિત હોય છે ત્યારે મનુષ્યોનો ફેરફાર અનિયમિત હોય છે. કુદરતના નિયમમાં મનુષ્યો ફેરફાર કરી શકતા નથી. પણ મનુષ્યના નિયમમાં કુદરત ફેરફાર કરી શકે છે. જે દેશનાં મનુષ્યો કુદરતને બંધબેસતા પોતાના નિયમો બાંધે છે તેઓ તંદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી બને છે, પણ જેઓ કુદરતના નિયમથી ઉલટા નિયમ પોતા માટે બાંધે છે તેઓ રોગી થઈ અલ્પાયુષી થાય છે. આટલો ઉપોદ્ઘાત કર્યા પછી આપણે આપણું કર્તવ્ય તપાસી જોઈએ કે આપણા દેશની પ્રજા છેલ્લા એક હજાર વરસમાં કેટલી ફેરબદલી કરી ચુકી અને તેનું પરિણામ શું આવ્યું. જે જે ફેરબદલી આપણે કરી છે તે જો કુદરતની સાથે બંધ બેસતી હોત તો આજે આપણે આવી હીનદીન અવસ્થાને પહોંચી રોગી, દુર્બળ અને પતિત અવસ્થા ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયા હતેજ નહિ, અને જ્યારે આપણે એક હજાર

વરસના અરસામાં ત્રણે પ્રકારનું બળ ગુમાવી દીગ્મૂઢ બની ગયા છીએ ત્યારે આપણે જાણવું જોઇએ કે આપણી ફેરબદલી વાજબી નથી.

કુદરતનો એક એવો નિયમ છે કે પૃથ્વી ઉપર જંગલો ઉગાડવામાં આવ્યાં છે તે જંગલમાં શરીર પોષણ માટે અન્ન ફળનાં ઝાડ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર રક્ષણ માટે ઇમારતી લાકડાનાં ઝાડ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરના નીભાવ માટે વનસ્પતિઓ થાય છે અને માણસના ઉપયોગ માટે બળતણનાં લાકડાં તઇયાર થાય છે. એ ચાર પ્રકારનાં લાકડાં (ઝાડો) પૈકી જેને જેની જરૂર હોય અથવા જે જે કામમાં વપરાવા લાયક હોય તે તે કામમાં વપરાય છે, અને જે વપરાતું હોય છતાં નિરૂપયોગી જણાય છે તો તેને બદલીને બળતણના કામમાં વપરાય છે. તેજ નિયમને અનુસરી જુના વખતમાં માણસોના ચાર ભાગ પાડવામાં આવતા હતા. દેશના પોષણનો વિચાર કરનાર જ્ઞાની (બ્રાહ્મણો) ગણાતા. દેશના રક્ષણ માટે બળવાન (ક્ષત્રી) મનુષ્યો ગણાતા. દેશના નીભાવ માટે વ્યાપારી (વૈશ્ય) ગણાતા. જેમ બળતણનો ખપ સર્વને પડે છે તેમ સર્વને બળતણરૂપ મદદગાર શુદ્રો ગણાતા. જેમ નીરૂપયોગી લાકડાં બળતણમાં વપરાતાં અને ઉપયોગીનો ઉપયોગ થતો, તેમ જ્ઞાની, બળવાન, વ્યાપારીમાંથી નીરૂપયોગી (નીતિભ્રષ્ટ) ને શુદ્રમાં નાખતા અને પોતાને જોઇતા મનુષ્યો ઉપયોગી જણાય તેવા શુદ્રમાંથી લાવતા જેથી સંસારની વ્યવસ્થા અતિ સુલલીત અને શોભાયમાન જણાતી. પરંતુ જ્યારથી એ નિયમનો ભંગ કરી ફેરબદલી બંધ કરી ગુણ કર્મ સ્વભાવ પ્રમાણેની વર્ણ વ્યવસ્થા તોડી; ત્યારથી આપણી શોભા, શાન્તિ, સુખ, અને તંદુરસ્તીમાં સડો પેઠો. જેમ એક ભૂલ કર્યા પછી તેની પાછળ હજારો ભૂલ ફરજીયાત થાય છે તેમ વર્ણ વ્યવસ્થા બદલાવાથી હજારો ફરજીયાત ફેરબદલી કરવાનો વખત આવ્યો.

પ્રથમ વિદ્યાર્થીઓને વિદ્યાભ્યાસ માટે જંગલ કે તીર્થ સ્થળમાં જવું પડતું, તેની ફેરબદલી નિશાળો અને સ્કુલોમાં થવાથી બ્રહ્મચર્યાશ્રમ નાશ પામ્યો. એટલે તેની બદલી બાળલગ્નમાં થઈ. જેથી કાચી ઉમરમાં ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવાથી હતવીર્ય થઇ વહેલા મરણનું સુખ પામે છે. બ્રહ્મચારી અવસ્થાની ફેરબદલી, ગુપ્તરતી, ઋતુગામી, સ્વચ્છંદાચારી, નિત્યગામી, વ્યભિચારીમાં થવાથી પ્રમેહ, ટાંકી, મૂત્રકૃચ્છ, પથરીના રોગો પ્રગટ થયા. જેનો વંશ વધતાં આખા દેશની પ્રજા તે રોગની ગુલામ બનતી ગઇ, લગ્ન અને મરણનાં ખરચોની જમણવાર, શ્રાદ્ધ સંવત્સરીનાં ખાણાં, દીવાળી, હોળી, બળેવાદિ પર્વોનાં મિષ્ટાન્નો, અન્નકુટો અને મોજમઝાની ઉજાણીઓમાં જીભના સ્વાદને તૃપ્ત કરવાથી મીતાહારના નિયમની ફેરબદલી થઈ; જેથી તાવ, ખાંસી, પેટના વિકારો, ઉદરરોગો, અને સંનિપાતનો આવીર્ભાવ થયો. પ્રાતઃકાળે ઉઠી સ્નાન સંધ્યા કરી દેવમંદીરમાં ધર્મોપદેશ સાંભળવાના રિવાજની ફેરબદલી કરી પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી દાતણ કરી ઉની ઉની ચાહ પીવી, બાટલી હાથમાં લઇ ગજવામાં પૈસા ઘાલી વૈદ, ડાકટર કે હકીમને ઘેર જવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે. સવારમાં સ્નાન સંધ્યાનો નિયમ બદલી જમતી વખતે નહાવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે. જેથી એકંદર તંદુરસ્તીની ફેરબદલી રોગી અવસ્થામાં આવી ગઇ છે. સૂર્ય શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યને આકર્ષી ચંદ્ર સ્વજાતીય દ્રવ્યનું પોષણ કરે છે, એ નિયમને અનુકુળ થવા અમે ખુલ્લે શરીરે રહેતા અથવા સફેદ કપડાથી શરીરને ઢાંકતા, તેની ફેરબદલી અમે કાળા કોટ, કાળી ટોપી, અને કાળા બુટ પાટલુનમાં કરી સૂર્ય ચંદ્રને આકર્ષણ અને પોષણ કરતા અટકાવ્યા છે. કુદરતી નિયમને અનુકુળ આયુર્વેદની બદલી હમે યુનાની હકીમતમાં કરી છે, યુનાની હકીમતની ફેરબદલી પશ્ચિમની એલોપથીમાં કરી છે અને એલોપથીની ફેરબદલી હોમ્યોપથીમાં કરવાની તૈયારી ચાલે છે. પરિણામ એવું આવ્યું છે કે હવે કોઈ પણ થયેલો રોગ નાબુદ થનોજ નથી. ધુમ્રપાન વિધિની બદલી તમાકુમાં કરી, દુગ્ધપાનની

બદલી ચાહ, કૉફી કે કોકોમાં કરી, જળપાનની બદલી સોડા, લેમોનેડ કે કોલ્ડ ડ્રીંકમાં કરી, બલકે તેથી વધીને ભાંગ, ચરસ, માજમ, તાડી, દારૂ જેવા માદક દ્રવ્યમાં કરી. ઘઉંની રોટલીની બદલી બીસ્કુટ, નાનખટાઇમાં કરી, લીંબુની ખટાશની બદલી શરબતમાં કરી, રાત્રે સુવાની બદલી દિવસે ઊંઘવામાં કરી, કુટુંબી સંપની બદલી વારસા હીસ્સા માટે કોર્ટોમાં કરી, સંપની બદલી કલેશમાં કરી, શાંન્તિની બદલી ક્રોધમાં કરી, સત્યની બદલી અસત્યમાં કરી, ઉદ્યોગની બદલી આળસમાં કરી, વિદ્યાની બદલી અવિદ્યામાં કરી, હુન્નરની બદલી બેઠકમાં કરી, અભ્યાસની બદલી વાતમાં કરી, દીવેલનાં દીવાની બદલી ગ્યાશલેટમાં કરી, અને પ્રાચીન રીતીરિવાજની બદલી પશ્ચિમના રીતી રિવાજમાં કરી. સઘળું પરવારીને બેઠા છીયે, કરવાનું કશુંજ બાકી રહ્યું નથી, સમજવાની કાંઇ જરૂર નથી, સુધારો કરવાનું કોઇ સ્થળ જણાતું નથી, સદુપદેશ કે બુદ્ધિગમ્ય વાતો માટે મગજમાં હવે જરા પણ જગ્યા બાકી નથી. હમે બુદ્ધિમાન છીયે, હમે અકલમંદ છીયે, હમે પૂર્ણ છીયે, હમે સમજીએ છીયે, હમે ઉત્તમ છીયે, હમે શ્રેષ્ઠ છીયે. માત્ર એટલુંજ અભિમાન બાકી છે, બાકી કાંઇજ બાકી રહ્યું નથી. ફેરબદલીનું આ ભયંકર પરિણામ આવ્યું છે. અંગ્રેજી રાજ્યના શીતલ છત્ર નીચે આવના પહેલાં જેમ પરદેશી લુંટારાનાં ટોળાં તીડની પેઠે ઉપરા છાપરી તુટી પડતાં હતાં અને આખી જીંદગી ભય ત્રાશ અને શોકમાં ગુજરતી હતી તેવી રીતે આજે પરદેશી લુંટારાનો ભય નથી, પરંતુ દર વરસે નવા નવા રોગોનાં ટોળે ટોળાં આપણા દેશ ઉપર હુમલા કરે છે, આપણો અપથ્ય વ્યવહાર આવેલા રોગને આવકાર આપે છે, એ રોગોને અનુકુળ પડતી ફેરબદલી આપણા વહેવારમાં કરી આપીયે છીયે જેથી રોગો આપણા દેશમાં સ્વતંત્ર રીતે નિવાસ કરી આપણા દેહમાં મોજ ભોગવે છે, આપણે છેડીયે છીયે, પડીયે છીએ, આખડીયે છીયે, રડીયે છીયે પરંતુ પરદેશની પ્રજા જે જાતની તંદુરસ્તી અને શારીરિક શાંતિ ભોગવે છે તેવી શાંતિ, તેવું સુખ, તેવું જીવન, તેવી તંદુરસ્તી આપણને મળતીજ નથી. માટે મારા મિત્રો, બંધુઓ, વહાલાઓ, જો આપને કુદરતના ફેરફારો જોતાં આવડતા હોય અને આપણી ફેરબદલીથી જો ભયંકર દુઃખદાઇ પરિણામ આવ્યું છે એમ લાગતું હોય, જો આપણે દિનપરદિન રોગોનાં લશ્કરને તાબે થયે છીયે, એમ સમજાતું હોય તો કુદરત જેમ ચોમાસા પછી શીયાળો અને શીયાળા પછી ઉનાળાની ફેરબદલી કરે છે તેમ પાછી ફેરબદલી કરવાની શરૂ કરો. હાલમાં આપણે ખાવાને માટે જીવીયે છીયે તેની બદલી જીવવાને માટે ખાવામાં કરો. આપણે પશુવૃત્તિ તૃપ્ત કરવા માટે વિષય સુખ ભોગવીએ છીયે તેની બદલી પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે વિષય ભોગવવામાં કરો. આપણી વૃત્તિ હાલ ઇર્ષ્યા, લોભ, વૈર અને સ્વાર્થ પરતંત્રતાના વિચારમાં ગુંથાઇ ગઇ છે તેની બદલી સંપ, વૈરાગ, શાંન્તિ અને નિસ્વાર્થતામાં કરો. દેશમાં ચાર વર્ણ અને ચાર આશ્રમની પુનઃ ફેરબદલી કરો અર્થાત્ દુઃખને, રોગને અને ભયને સ્થાને સુખ, આરોગ્ય અને અભયતા મેળવવા માટે શોધી શોધીને તેની ફેરબદલી કરો, તોજ ખરી તંદુરસ્તી મેળવી લાંબા કાળ સુધી તંદુરસ્ત હાલતમાં જીવી શકાશે. કારણકે દરદોથી પીડીત થઇ લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા કરતાં તંદુરસ્તીવાળુ ટુંકું આયુષ્ય અતિ સુખદાઇ છે, અને ફેરબદલી વિના તે મળવાનું નથી. તથાસ્તુ.

અનુભવવા લાયક પ્રયોગો.

(લેખક :—શ્રી ચિન્મય વૈદ્ય, શ્રી શ્રેયો જીજ્ઞાસુ વર્ગ-બિદડા.)

૧. દાદરના ઉપાય—(૧) મલમ. ફૂલાવેલ મોરથુથુ ૧ ભાગ. આમલસારો ગંધક. ૨ ભાગ. ખેદાર ૨ ભાગ. આ ત્રણે ચીજોને લીંબુના રસમાં ચાર કલાક ખરલ કરવી. અને પછી છાંયડે

સૂકાવવી. સૂકાયા બાદ, એ દવાનો એક ભાગ અને સહસ્ત્રવાર ધોએલું ઘી બે ભાગ મીશ્રીત કરી મલમ કરવો અને ચોપડવો. આ મલમથી બળતરા થતી નથી. (૨) હીંગ તથા ખાખરાના પીન- પાપડાને ઝીણા વાટી લીંબુના રસમાં ગોળી કરવી, તે એક કલાક છાંયડે રાખવી. પાછી લીંબુના રસમાં ઘસી ચોપડવું. દરાજને અસ્ત્રાથી, એવા બીજા સાધનથી છોલીને લગાવવું. આથી ફોલ્લા ઉઠશે પરંતુ ફોલ્લા પોતાની મેળે બેસી જઇ પડ વળી આરામ થઈ જશે.

૨. **વીંછીની દવા**—(૧) આકડાની નવી ફૂટતી કુંપળોને મસળી તેનો સ્વરસ જોરથી ઉંચે શ્વાસે સુંઘવો. (૨) ઘોડાવજ (કચ્છીમાં કીનીકાઠી)નો કટકો મોંમાં ચાવી દરદીના કાનમાં ફૂંક મારવાથી આરામ થઇ જાય છે. (ફૂંક ચાર પાંચ વાર મારવી.) (૩) ડંખ પર દાડમના પાત્રા વાટી (પાણી નાખવું નહિ) બાંધી દેવાં.

૩. **હરસનો ઉપાય**—(૧) ભોં પાથરી. (કચ્છીમાં ગુડવલ) નો સ્વરસ ૬ માસા, ગાયનું દૂધ શેર ાા મીશ્ર કરી પીવું. (૨) હીરાદખણુ-અફીણ-અર્ધો અર્ધો તોલો. ભીદાર કપુર, શંખ, જીરૂ પાપા તોલો; સઘળાને સો ફેરા ધોયેલા ઘીમાં કાલવી મલમ બનાવવો. તે અશરોપર (મસા ઉપર) લગાવવાથી આરામ થાય છે.

૪. **મધુપ્રમેહ**—જાંબુના સુકા ઠળીઆને ખાંડી ભૂકી બનાવવી, તેમાંથી દરરોજ ત્રીશ ઘઉં- ભાર ચાર ચાર કલાકે લેવાથી ત્રણ દિવસમાં આરામ થઈ જાય છે. ગરમ પદાર્થ કોઈ પણ જાતનો લેવો નહિ તેમાં પણ—ગુલીત-ચકા કે પાકા આ પદાર્થ ન લેવા.

૫. **લોઢાના પતરાને કાટ ન લાગે તેના ઉપાય**—મીશ્રણ ચાક ૧ ભાગ, મીણ પાંચ ભાગ લગાડવું.

૬. **લખ્યા પછી ન દેખાય એવી શાહી**—અળશીનું તેલ ૧ ભાગ, એમોનીઆનું પાણી ૨૦ ભાગ, સાદુ પાણી ૧૦૦ ભાગ. આ મીશ્રણથી લખેલું કાગળપર દેખાતું નથી. જ્યારે પાણીમાં બોળીએ છીએ ત્યારે દેખાય છે. પાણી સુકાઈ જાય ત્યારે કંઈ વંચાતું નથી જ્યારે વાંચવું હોય ત્યારે કાગળ પાણીમાં બોળવો એટલે કાગળ ઉપર લખેલું દેખાશે. આ મીશ્રણને લખવા વખતે ખુબ હલાવવું.

૭. **માણસનાં કે જાનવરનાં મુડદાં પ્રસંગસર રાખી મૂકવા માટેની રીત**—ઉકળતું પાણી ૩૦૦૦ ભાગ, ફટકડી ૧૦૦ ભાગ, નીમક ૨૫ ભાગ, પોટાસ ૬૦ ભાગ, સોમલનો તેજાબ ૧૦ ભાગ, સુરોખાર ૧૨ ભાગ. આ મીશ્રણ ઠંડુ થએ ગાળી નાખવું. તેના ૧૦ લિટર લઇ તેમાં ૪ લિટર ગ્લીસરાઈનના અને મીથાલિક અલ્કોહોલનો એક લિટર નાખવો. તે મેળવણીમાં રાખ- વાથી વરસોના વરસ સુધી રાખી મૂકી શકાય છે.

૮. **વિસૂચિકાનો ઉપાય**—(૧) હીંગ ભાગ ૧, મરચાં ભાગ ૨, લસણ ભાગ ચાર. પાણીમાં વાટી બે ઔંસ દહીંમાં મેળવી દર પા કલાકે આપવું. (૨) મોરથુથુ રતી એક, અજમો તોલો ૧. બંનેને બારીક વાટી તેમાંથી ચાર ભાગ કરવા. દર કલાકે દહીંથી આપવું. (૩) કપુર ભાગ ૧, હીંગ ભાગ ૨, મરી ત્રણ ભાગ, લસણ ચાર ભાગ. બારીક ચણા જેવડી ગોળી કરવી દહીં સાથે આપવી.

૯. **બાળકના માથામાં ધાંટી પડે છે તેનો ઉપાય**—(૧) સરસડાના પાન, આમલસારો ગંધક, ફૂલાવેલું મોરથુથુ, કબુતરની હગાર, કરંજ બી, સમભાગે એકત્ર ગાયની તાજી છાશમાં વાટી લેપ કરવાથી આરામ થાય છે. "અભનુભ્યો છે." (૨) ઊંટનાં લીંડાં, ગધેડાનાં લીંડાં, પાંચ પાંચ શેર એક માટલીમાં ભરી તેની અંદર એક વાટકો બરોબર સરખો રહે તેમ રાખી

માટલીના મોઢાપર વાસણ ઢાંકવું, તેની હવા બહાર ન જાય તેટલા માટે માટીથી કે ઘઉંની કણકથી પૂરૂ બંધ કરવું. પછી ઉપરના વાસણમાં પાણી નાખવું. અને માટલી નીચે અગ્નિ પ્રગટાવવો અને તેનું જોર બે પહોર સુધી રાખવું.-અગ્નિ ઠંડો થએ હળવેથી માટલી હેઠે ઉતારી ઉપરનું વાસણ ઉપાડી અંદરના વાટકામાં જે ચૂવો હોય તે લગાવવું. આથી ખચ્ચાનું તમામ પિત્ત, ખરજવું, આદી ખાજી વગેરે નાશ થાય છે. મેં ખાસ અનુભવેલો-છે. અજમાવવા વિનવવામાં આવે છે. ઘાંટી, એટલે નાના બાળકોને કે દશ વરસની અંદરના છોકરાંઓનું માથું સડી પડે છે અને પાચમય થઈ જાય છે તે.

૧૦ બાળકોની ઇંદ્રીના ઘુમટાનો સંકોચ—હરહમેશ ચાર કલાકને અંતરે ઇંદ્રિ બરાબર ઝાલી ઝાલનારે મ્હોંમાં પાણી ભરી તે પાણીની ફૂંક મારવી; જેથી આઠેક રોજની અંદર આરામ થઇ જશે અને ઘુમટાનો સંકોચ દુર થઈ જશે!

૧૧ બાળકોનો અતિસાર, મરડો લોહીખંડમાં—ઉપાય બીલીનો ગર્ભ આપવો.

નૈસર્ગિક નિવાસ અને તેથી થતા અમુલ્ય ફાયદા.

(લેખક:-શ્રી ચિન્મય વૈદ્ય, શ્રી શ્રેયો જીજ્ઞાસુ વર્ગ-બિદડા.)

મંગલં. પરમાત્મા અને સદ્દગુરૂ અને પવિત્ર આયુર્વેદિક મહાત્માઓના ચરણાર્વિંદમાં પ્રેમપૂર્વક ભક્તિથી નમન કરી આ લઘુલેખનો આરંભ કરૂં છું.

કુદરતના નિકટ સંગમાં જેઓ રહે છે તેઓ ભાગ્યશાળી ગણાય છે. ગામડાના લોકો શહેરી લોકો કરતાં બેહદ ભાગ્યશાળી છે. આરોગ્ય, સુખ, અને લક્ષ્મીનો એક સરખો લાભ નૈસર્ગિક નિવાસ કરવાવાળા ભોગવી શકે એવું કહીએ તો અતિશયોક્તિ ન કહેવાય!

શરીર અને મન ગામડામાં નિરોગી રહે છે. નૈસર્ગિક નિવાસ ગાળવાથી ચીર અને ભાગ્યવંત આયુષ પ્રાપ્ત થાય છે તેનાં કારણો. (૧) વસ્તી સમુહ થોડો હોવાથી, ત્યાંની હવા સ્વચ્છ અને જીવનશક્તિને ફળપ્રદ અર્થાત્ પુષ્ટિપ્રદ હોય છે. (૨) ગામડામાં ફક્ત સાદો અને સુકો ખોરાક મળી શકે છે. તેથી શરીર નિરોગી રાખવામાં સાહ્યભૂત બને છે. (૩) શહેરમાં ઉત્તેજક પદાર્થ જેવા કે, મીઠાઈ, ભજીઆં, તરેહ તરેહની તરકારી, મરી મસાલાથી ઉત્તેજીત કરેલ વગેરે તૈયાર મળે અને તેથી પિત મૂત્રાદિ રોગો જન્મ પામે અને આયુષ્ય ક્ષય થાય છે. (૪) નૈસર્ગિક નિવાસથી હમેશાં ખુલ્લી હવાનો પુરતો લાભ ઉભય રીતે મળે છે. તેમજ તેઓ તે લાભ સાથે મહેનત (મજુરી) વગેરે કરે છે, તેથી અમૂલ્ય લાભ થાય છે. (૫) શાન્તિ, આનંદ, સંતોષ વગેરે ગુણ, આયુષ્યવર્ધક કહેવાય છે. તે નૈસર્ગિક નિવાસમાં પ્રાધાન્ય રીતે ભોગવાય છે. (૬) શહેરમાં અનીતિ, વ્યભિચાર, દુરાચાર, વગેરે લક્ષણ ઘણાંજ જીવન શક્તિનો ક્ષય કરે છે. અને તેને લીધે યુવાન તથા મોટા માણસો પર ખરાબ છાપ પડી તેમના જીવન ક્ષયનું કારણ બને છે. અને એવાં કારણો બનવાથી રોગી થવાય તેનો પ્રત્યાઘાત થાય છે. તેથી શરીરના મર્મસ્થાનો તેમાં મુખ્યત્વે કરીને તંતુમાળા તૂટી જાય છે, ક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે. અર્થાત્ ઘણાજ રોગો જન્મ પામે છે. જેથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે અને કાયા માટીરૂપ થાય છે. સમગ્ર વાંચકવૃંદ તમે શહેરી નિવાસ તરફ નજર તો કરો! અને પેલાં નૈસર્ગિક નિવાસ તરફ નજર કરો! બેમાંથી શ્રેયસ્કર કયું ? એ બે વચ્ચે કેટલો તફાવત ? વાસ્તવીક રીતે જોતાં ઘણોજ તફાવત જમીન આસમાન જેટલો છે. નૈસર્ગિક નિવાસ ભોગવવાથી દીર્ઘા-

યુષી થવાય છે. એ મહાન સૂત્ર દરેક વાંચકવર્ગે પોતાના ખ્યાલમાં (મગજમાં) બરાબર ઠસાવવું જોઇએ. કારણ કે તે અનુભવ સિદ્ધ છે. અને આ વાંચકવર્ગમાંના ઘણા ભાગને અનુભવ થયો હશે. દીર્ઘાયુષી પુરૂષોની સંખ્યામાં જે સૈાથી મોટી વયે રામશરણ થયા છે તેઓ પોતાની જીંદગી સર્વ રીતે નૈસર્ગિક નિવાસમાંજ ગાળતા હતા એમ ખાત્રીથી છાતી ઠોકી કહેવું પડે છે.

નૈસર્ગિક નિવાસ મનુષ્યનું મૂળ અને સ્વાભાવિક મનાયલું છે. તેમ છતાં હાલના આધુનિક કાળમાં નૈસર્ગિક નિવાસ છોડી શહેરમાં વસવાનું લોકો બહુ પસંદ કરે છે એ શોચનીયજ છે. તેમજ પોતાનાં છોકરાં ભણાવવાની ખાતર શહેરમાં રાખે છે. આ પ્રમાણે ઘણાં કારણોને લઇ શહેરી જીંદગી ભોગવવાનું લોકો પસંદ કરે છે તે અફસોસની વાત છે. નૈસર્ગિક નિવાસનું ખરૂં સુખ છોડી દઈ, શહેરમાં જઇ વસવું એ એક દુઃખનો ટોપલો માથે મૂકવા જેવું છે. પરંતુ આપણા કૃષિકારની હાલની ગરીબ અને દુઃખી સ્થિતિને લીધે એમ કરવું પડે તેમાં શી નવાઇ. પ્રાચીનકાળના ઋષિઓ ફુરસદનો વખત નૈસર્ગિક નિવાસમાં ગાળતા અથવા તીર્થ સ્થળમાં ગાળતા. અસલના વિદ્વાનો રાજદ્વારી પુરૂષો તથા દરેક અમલદારો અવકાશનો સમય પોતાને ગોઠતાં નૈસર્ગિક વતનમાં ગાળતા હતા એવું ઘણુંજ જોવામાં આવે છે અને એ પ્રમાણે ચાલતાં અવશ્ય દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ નૈસર્ગિક નિવાસ ગુજારવાથી દીર્ઘાયુષ મળે છે, એ દરેકને લક્ષમાં લેવાનું છે. તેથી તનમનની આરોગ્યતા રહેવાથી સંગીન લાભો મળે છે. સ્વચ્છ હવા કસરત અને પ્રફુલીત મનરૂપી અમૃતપાન વગેરે નૈસર્ગિક નિવાસમાં મળી શકે છે. આવા અમૃતરૂપી પાનથી શરીરનું પુનર્જીવન દરવરસે સંપૂર્ણ થવાથી આયુષ્ય ચીર અને ટકાઉ બને છે. કદાચ આર્થિક સ્થિતિને લઇ શહેરમાં નિવાસ કરવો પડે તો "મિતાહાર" દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

મોજશોખને ખાતર નહિ પરંતુ કેવળ ક્ષુધાની ખાતર ઇશ્વર પ્રસાદીથી મળેલાં અન્નનો ઔષધ માફક પ્રાણ (જીવન બળ) ટકાવી રાખવા માટે સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે.

ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવા પીવાથી રોગોની વૃદ્ધિ થઇ શાંતિનો ભંગ થાય છે.

જેટલો ખોરાક સહજ પાચન થઈ શકે તેટલો ખાવો જોઇએ. તેનું પ્રમાણ—બે ભાગ અન્નના લેવા, એક ભાગ પાણીનો લેવો જોઇએ, એક ભાગ પવન સારૂ ખાલી રાખવો જોઇએ. ખાવાનું બની શકે તો સાંજના ત્રણ પાંચ વાગ્યા સુધીમાં એક વખતનું પ્રમાણ બાંધવાથી અવશ્ય ફાયદો મળે છે. રાત્રિના ભાગમાં કેવો ખોરાક ન લેવો જોઇએ એ વિષે જૈનમતે જે નિયમ બાંધ્યો છે તે મને બહુ વાસ્તવીક લાગે છે.

બની શકે તો નૈસર્ગિક ખોરાક એટલે ફળાહાર ખવાય તો અધિક શ્રેયસ્કર છે. આ બાબત શ્રીમાન સાક્ષાત્ ધન્વન્તરિ સ્વરૂપ ભોગીલાલભાઇ ઘણું લખી ગયા છે, જેથી સર્વ કોઇને ગ્નાત હશે એટલે મૂળ વાતપર આવી ઘઉં, ચોખા, જવ, સાઠી, સામો, દુધ, ઘી, પરવર, પપેનસ, સુરણ, રતાળુ, મગ, તુવેર, (સાકર, ખાંડ, વગેરે થોડાં) વગેરે યોગ્ય થોડા પ્રમાણથી ખાવાં અને તે ખુબ ચર્વણક્રિયાથી ખાવાં.

અતિશય ખાટા, કડવા, તીખા, તમતમા, તેલવાળા, ડુંગળી, હિંગ, અડદ વગેરે જે પૈાષ્ટિક કહેવાય છે તે થોડા લેવા જોઇએ. સબબ હું તો સાત્વિક રીતે તુરત પચી જીવન શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરનાર પદાર્થોને પુષ્ટી અર્પનાર માનું છું. તો પછી મારા વડીલો કે ભાઇઓ સર્વને વિજ્ઞાપના છે કે સર્વ રીતે નૈસર્ગિક નિવાસ અને નૈસર્ગિકખોરાક તરફ મન વાળવા તસ્દી લો.

દવાઓનું દેવાળું.

(લેખકઃ—ડૉકટર મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

વ્યાધિનાં લક્ષણો અને તેને શરીરમાં દાબી દેવા માટે વપરાતી દવાઓ વિષે વિવેચન અનેકવાર થઈ ગયાં છે, અને થાય છે. દાખલા તરિકે બે એક વર્ષ ઉપરજ મુંબાઈમાં મળેલ મેડીકલ કૉન્ગ્રેસમાં વ્યાધિઓ અને તેમને દાબી દેનારી દવાઓ વિષે સંખ્યાબંધ નિબંધો વાંચવામાં આવ્યા હતા. તેજ પ્રમાણે વળી હાલ થોડાજ વખત ઉપર અમેરિકામાં "અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશન" ની મીટીંગ મળી હતી જે વખતે પ્રોગ્રામમાં ૭૦૦ નિબંધો જાહેર થયા હતા, જે દવાઓના અનિશ્ચિતપણાનો ચોખ્ખો અને પુરતો પુરાવો છે!

માત્ર એકજ વૈદકીય મંડળીની વાર્ષિક સભા વખતે ૭૦૦ નિબંધ વ્યાધિ અને દવાઓ વિષે રજુ થવા એનો જો કાંઈ અર્થ હોય તો તે એજ કે ડાકટરો ગપ્પીદાસોની પેઠે શબ્દોમાં બહુ શરા છતાં કામમાં અતિ અધૂરા છે.

દવાઓ અને દાક્તરો વધતાં જતાં હોવા છતાં રોગો મૂળમાંથી નહિ મટવાથી દુનિયાં દરદીઓથી ઉભરાઇ જવા લાગી છે, અને તેથીજ તે દરદોને દફે કરવા માટેના ઉપાયો માટે ઉપર તળે થઇ રહી છે અને તેની આ અતિ આતુરતા, વલખાં, અને ગભરાટમાં તેની બુદ્ધિ બ્હેર મારી જવાથી ખરૂં શું અને ખોટું શું તેનો વિવેક તે કરી શકતી નથી, અને તેથીજ દર વર્ષે બહાર પડતાં દવાઓનાં કરોડો મણ પુસ્તકો—અરે, થોથાં—ફોગટ ઉથલાવવાની અને વાંચવાની માથાતોડ મજુરી કરી મરે છે! અને આટલું ગદ્ધા વૈતરૂં કરીને જે વાંચ્યું તેને આચારમાં મુકી જોતાં મનુષ્ય જાતનાં સર્વે દરદો ક્યાં દફે થયેલાં અને સમાજ આરોગ્યની મૂર્તિ બનેલી જણાય છે? ઈંગ્રેજો કહે છે કે The proof of the pudding is in the eating thereof. ઇંદ્રવારણું બહારથી ગમે તેટલું સારૂં દેખાતું હોય પરંતુ તેના ઉત્તમ યા અધમ સ્વાદની ખરી પરીક્ષા તો ચાખી જોવાથીજ થાય છે. તેના ઉત્તમ સ્વાદ વિષે કરેલાં લાંબાં લાંબાં કરોડો ભાષણોમાં તેને જરાક ચાખી જોવાથી ધૂળ મળે છે.

દરઅઠવાડીએ કે મહિને બહાર પડતાં ઈંગ્રેજી વૈદકનાં ચોપાનીયાં વાંચી જુઓ તો તમને જણાશે કે તેમાં કોઈ ને કોઈ "કૉલ ટાર" માંથી બનાવેલી દવા કે ગંદા પરૂમાંથી બનાવેલી રસીનાં બણગાં ફુંકેલાં હશે. અરે, વર્ષના ૩૬૫ દિવસમાંથી દરરોજ તમારે એકજ રોગને માટે નવી નવી દવા વાપરવી હશે તો તે ઘણીજ સહેલાઇથી મળી શકશે. પરંતુ 'રામબાણ' દવા ક્યાં! રામનું બાણ તો રામ સાથેજ રહ્યું! એકજ ચંદ્ર અંધકારનો નાશ કરે છે. પણ કરોડો કે અબજો તારા એકઠા મળવાથી તે કામ થઇ શકતું નથી. અબજો જેટલા આગીયા કીડા એકઠા કરવાથી સૂર્ય જેવો પ્રકાશ મેળવી શકાતો નથી. કરોડો મૂર્ખાઇઓ એકઠી કરવાથી ડહાપણ ઘડી શકાતું નથી. અંધકારના અનેક સમુહ એકત્ર થતાં તેમાંથી પ્રકાશ ઉદ્‌ભવતો નથી. એકજ રોગ માટે સેંકડો દવાઓ બતાવનાર વૈદકનાં પુસ્તકોના લેખકોને તેમાંની એકે દવાપર પૂર્ણ—અરે જેવો તેવો પણ—વિશ્વાસ હોતો નથી, એ સ્પષ્ટ છે. અને તેનો સ્પષ્ટ પુરાવો વધતા જતા રોગો અને રોગીઓનાં અસહ્ય દુઃખો છે.

દવાઓ બનાવનારા એટલે 'કેમીસ્ટો' અને 'ડ્રગીસ્ટો' બહુ કાબેલ હોય છે. દરદીઓ અને

દાક્તરો પોતે પણ અત્યાર લગીમાં બહાર પડી ચૂકેલી દવાઓ વાપરી ચૂકીને નિરાશ થઈ, છેવટે દવાઓના નપુંસકત્વથી—નિર્વીર્યત્વથી માહીત ન થઈ જાય, અને પોકળ તેમનું ઉઘાડું ન પડી જાય માટે દરરોજ નવી ને નવી દવાઓ તેઓ શોધી કાઢીને તેના કલ્પીત ગુણોના ગાનથી—બણગાંથી દાક્તરોના કાન અને ગગનને ગજાવી મૂકે છે, તે ઉપરાંત તેવી દવાઓના નમૂના વિના મૂલ્યે અને વગર ટપાલ ખર્ચે મોકલીને તેવી લાંચ વડે તે તે દવાઓ વાપરવાની ભલામણ કરવા દાક્તરોને લોભાવે—કહો કે—ફરજ પાડે છે.

દવાઓ સિવાય કુદરતી ઉપચારોથી વ્યાધિ મટાડવાની પદ્ધતિઓનો અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે દુઃખ નિવારણ કરવા તરફની હાલના આપણા દેશના ડૉક્ટરોની બેદરકારીને લીધે, તથા ઘણા ખરા ડૉક્ટરો તો દરરોજ નવી નવી નિકળતી દવાઓના કહેવાતા ચમત્કારિક ગુણોની ખોટી બડાઇઓ વાંચી–સાંભળી તેવી દવાઓની જાળમાંથી કદી છુટવા પામતાજ નથી, અને તેથી ફક્ત દવાઓના ઉપયોગ વડેજ દરદોને દફે કરવાને મથ્યા કરે છે, જેનું સ્પષ્ટ પરિણામ એ આવ્યું છે કે અકાળ મૃત્યુઓની સંખ્યા અને વ્યાધિઓની પ્રબળતા તથા વેદનાઓ અસ્ખલીતપણે વધેજ જાય છે.

દવાના હિમાયતીઓ કેટલીકવાર એવી દલીલ રજુ કરે છે કે, " ઔષધિશાસ્ત્ર હજુ અપૂર્ણ છે, પરંતુ દિવસે દિવસે થતી જતી નવી નવી શોધોથી તે સંપૂર્ણ બની રોગ માત્રનો નાશ કરવામાં સફળ નિવડશે. " પણ આ માન્યતા મિથ્યા છે, અને તેમની નવી નવી દવાઓની મનુષ્યની કીમતી જીંદગીઓ ઉપર થતી અજમાયશ બહુજ મોંઘી પડી જાય તેવી છે. ઓછામાં ઓછાં બેહજાર વર્ષથી 'એલોપેથીક' દવાઓની અજમાયશ થતી આવી છે, અને તેટલા વખતમાં કેટલાંએ કરોડ સ્ત્રી પુરૂષ અને બાળકોની અમુલ્ય જીંદગીઓનો ભોગ અપાયો હશે, તેની ગણત્રી કોઇ પણ મનુષ્ય કરી શકે તેમ નથી. આવાં કારણથીજ અંગ્રેજ કવિ બાયરને ઔષધિશાસ્ત્રને Destructive Art of Healing એટલે " વિનાશકારક અથવા સંહારક ઉપચારશાસ્ત્ર " નો ઇલકાબ આપ્યો હતો. અને " સ્ટડી ઑફ મેડીસીન " નામના વૈદક ગ્રંથનો કર્તા પ્રખ્યાત ડૉક્ટર જહૉન મૅસન ગુડ એમ. ડી., એફ. આર. એસ. ને પણ દિલગીરી સાથે છતાં ખરા અંતઃકરણથી કબુલ કરવું પડયું હતું કે "Medicines have destroyed more lives than war, pestilence and famine combined. દુનિયાંની સર્વ લડાઇઓ, મહામારીઓ અને દુષ્કાળને લીધે જેટલાં મનુષ્યોનો નાશ થયો હશે તેના કરતાં વધારે સંખ્યાબંધ મનુષ્યોનો સંહાર દવાઓથી થયો છે. તેવીજ રીતે જગવિખ્યાત સરજન સર ઍસ્ટલી કુપરે પણ કબુલ કર્યું હતું કે, The Science of medicine is founded on conjecture, and improved by murder "ઔષધિશાસ્ત્રનો પાયોજ માત્ર ખાલી તર્ક ઉપર રચાયલો છે, અને મનુષ્યોના સંહારથી તેમાં સુધારો થતો રહે છે."

આવા આવા સેંકડો અભિપ્રાયો સત્યપ્રિય અને અતિ કુશળ ડૉક્ટરોના છે જે બધા અત્રે ઉતારવાની જરૂર નથી. કારણ વાંચકોને એટલું તો સમજાઇ ગયું હશે કે, જે વિદ્યાએ ઓછામાં ઓછાં બેહજાર વર્ષ માત્ર અજમાયશ કરવામાં કાઢયાં છે, અને તેવી અજમાયશ કરવા જતાં કરોડો અને અબજો મનુષ્યોના અમુલ્ય જીવ લીધા છે, અને છતાં હજુ તેનું અનિશ્ચિતપણું અને સંહારકપણું જેવું ને તેવુંજ રહ્યું છે—અરે કદાચ ઘણુંજ વધી ગયું છે—તેવું દવાઓનું શાસ્ત્ર કદાચ દુનિયાંને ન મળ્યું હોત તો બહુ સારૂં. પણ ભૂતકાળ બદલવાને આપણે કેવળ અસમર્થ છીએ, તેથી તે માટેનો વિચાર દૂર કરી, ભૂતકાળે આપણને જે અમૂલ્ય શિખામણ આપી છે તેનો ઉપયોગ કરી હવેથી જો આપણે તંદુરસ્ત રહેવા અને રોગો મટાડવા માટે ફક્ત કુદરતનોજ આશ્રય લેઈ દવા માત્રને તિલાંજલી આપીશું તો જ ઇશ્વરે આપણને આપેલી બુદ્ધિનો આપણે ઉપયોગ કર્યો ગણાશે.

આ વાતને સર્વ અનુભવી, સત્યવાદી, અને નિઃસ્વાર્થી પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોનો ટેકો છે. દાખલા તરીકે "અમેરિકન ઍકેડેમી ઑફ મેડીસીન" ના માજી વાઇસ પ્રેસીડન્ટ અને "હૅલ્થ કલ્ચર" નામના જાણીતા અમેરિકન વૈદકના માસિક પત્રના અધિપતિ કુશળ પ્રખ્યાત ડૉક્ટર **એલ્મર લી,** એમ. એ., એમ. ડી., પોતાના માસિકના ઑગસ્ટ ૧૯૧૨ ના અગ્ર-લેખમાંજ લખે છે કે The reform in treatment, so long as dependence is placed upon a belief in drugs to arrest and remove disease, will be slow, insecure and *disappointing* "જ્યાં સુધી દવાઓ રોગોને આગળ વધતા અટકાવી તથા મટાડી શકે છે એવી (ખોટી) માન્યતા ઉપર અવલંબન રાખવામાં આવશે ત્યાં સુધી રોગોના ખરા ઉપાય વિષેના શાસ્ત્રમાં સુધારો વધારો ઘણોજ ધીમો, અનિશ્ચિત પ્રકારનો અને નિરાશા ઉત્પન્ન કરનારો રહેશે."

ડૉક્ટર સી. કીડ પણ લખે છે કે, Our chiefest hopes of medical reform at present exist in the *outer* educated public. It is a sad, but humiliating confession. "વૈદકશાસ્ત્રમાં ખરા સુધારો વધારો થવાની આપણી આશાઓનો મુખ્ય આધાર હાલમાં તો વૈદક ધંધાની બહારના કેળવાયલા વર્ગ ઉપર રહેલો છે. આ એક દિલગીરી ભરેલી, અને આપણ ડૉક્ટરોને નામોશી ભરેલી, છતાં કબુલ કરવી પડે તેવી વાત છે."

દવાઓથી દરદો મટતાં નથી ત્યારે ડૉક્ટરો બ્હાનાં એવાં બતાવે છે કે, આપવામાં આવેલી દવા રોગને બંધબેસ્તી નહોતી, અથવા તો તેનો 'ડૉઝ' એટલે માત્રા બરાબર નહોતી, અથવા તો કોઈ એવીજ આકસ્મિક ભૂલ થવા પામી હતી.

વ્યાધિઓના ઔષધોપચાર માટે કેમીસ્ટોએ શોધી કાઢેલી દવાઓની સંખ્યા અત્યાર સુધીમાંજ બેહદ વધી જઇને (ડૉક્ટર **એલ્મર લી,** એમ. એ., એમ. ડી., ના અભિપ્રાય પ્રમાણે) ૭૫૦૦૦ પોણા લાખ જેટલી થઇ રહી છે. હવે આ બધી દવાઓના ગુણો વાંચવા બેસીએ તો તે સર્વે અદ્દભૂત પ્રકારના અને અકસીર વર્ણવવામાં આવેલા હોય છે. એક ડૉક્ટર એક દવાને વખાણે છે તો બીજો બીજી દવાઓને વખાણે છે. આવા અનિશ્ચિતપણા વચ્ચે પોણા લાખ જેટલી દવાઓની મોટી સંખ્યામાંથી એક દરદીના દરદ માટે કોઇએક ખરી દવા પસંદ કરવાનું મહા મુશ્કેલ, કહો કે અશક્ય, કામ છે. અને તેથી અલેલટપ્પુ એક પછી એક દવાઓ દરદીનાપર દાક્તર અજમાવતા રહે છે, અને છતાં દરદીને બંધબેસતી દવા અપાઇ છે કે કેમ તે વિષે તો દાક્તરને હમેશાં શંકાશીલજ રહેવું પડે છે. ઔષધીશાસ્ત્રનો જેમણે ઉંડો અભ્યાસ કરેલો છે તેવા ડૉક્ટરોની આ સ્થિતિ છે, પરંતુ "સુંઠ ને કાંકરે ગાંધી" જેવા વૈદ ડૉક્ટરોની વાત તો ન્યારીજ છે. અજ્ઞાન એજ તેમનું નિર્ભય કવચ હોવાથી તેઓ તો Cock-sure rashness અથવા અવિચારી સાહસિકતાથી, ઢંઉ પેરે અને વગર ગુંચવાડે ગણી ગાંઠી થોડીક દવાઓ જે તે દરદ ઉપર આપ્યા કરે છે.

લગભગ એક લાખ જુદી જુદી દવાઓમાંથી કયી દવા અને કેટલા પ્રમાણમાં આપવી તેનો નિર્ણય કરવાનું દરેક માણસના પોતપોતાના તરંગ ઉપર છોડી દેવામાં આવશે ત્યાં સુધી, ભૂતકાલના અનુભવ ઉપરથી આપણે અનુમાન કરીને કહી શકીશું કે, આ નવા જમાનાની તિવ્ર આશારૂપ અને કરોડો દરદોથી રીબાતાં અનેક દરદીઓના મોક્ષરૂપ સર્વોત્કૃષ્ટ, બુદ્ધિપ્રધાન, અને નિર્દોષ ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો આવિર્ભાવ અને પ્રચાર જગતમાં થઇ શકશે નહિ.

હાલમાં તો હજારો દવાઓ બજારમાં વેચાતી અને ડૉક્ટરોનાં કબાટોમાં ભરેલી હોવા છતાં, કદી નિષ્ફળ ન જાય એવી દવા એક પણ રોગ માટે જડી નથી. જ્યાં એકજ રોગ માટે આવી

પંચાત છે ત્યાં નવી નવી નિકળતી દવાઓ અને દરદો વિષેના પ્રયોગોનો પાર આવશે એવી આશા રાખવી એ ફોગટ છે. સુખ અને સ્વાસ્થ્યનો માર્ગ બીજીજ દિશામાં છે. અને તે માર્ગ કુદરત દેવીના સુખદ વરદ આશ્રમ તરફ આપણને દોરી જાય છે. .

દવાઓનાં બંધારણ, બનાવટ, ગુણદોષ, અનુપાન, માત્રા, અને મિશ્રણ આદિ બાબતો શીખવામાં અને અનુભવથી જાણવામાં વૈદ્ય–ડોક્ટરોની જીંદગી પુરી થવા આવે છે, અને છતાં આટલો બધો અથાગ પરિશ્રમ માત્ર ઝેરી દવાઓ વિષેની માહીતી સંપાદન કરવા પાછળ ! એના કરતાં કરોડ ઘણા વધારે મહત્વના વિષય, જેવા કે યોગ્ય ખાનપાન, તન, મન, વસન અને પરિવેષ્ટન (environment)ની સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા, વ્યાધિહર વ્યાયામ, બલપ્રદ અને જીવનપ્રદ દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ અને સ્વચ્છ હવામાં કરવાના સંધ્યા સમયના પ્રાણાયામ, હોમ અને ઇશ્વિરોપાસના——આ સર્વના અતિ સબળ સુખપ્રદ, બળપ્રદ અને તનમન તથા વાતાવરણને વિશુદ્ધ કરવાના અદ્‌ભૂત ગુણોનો શાસ્ત્રીય (Scientific) અભ્યાસ કરી તેનો પ્રચાર દુનિયામાં થાય તેવો બોધ વચન તથા લેખન વડે કરવામાંજ જીવન ગાળનાર વૈદ્ય ડોક્ટરો બહાર પડે તો જગતનું હાલના કરતાં કેટલું વધારે હિત સધાય ? !

વળી બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સાજા થવા, તાજા થવા, જાડા થવા, પાતળા થવા, સુંદર થવા, સશક્ત થવા, વાંઝીયાં ઘેર પારણાં બાંધવા, કે મડદાંને જીવતાં કરવા——જેને તેને માટે દવાઓ દવાઓ અને દવાઓજ વાપરવી જોઇએ એવું લોકોના મગજમાં બરાબર ઠસી જાય તેવા સર્વ પ્રકારના સંજોગો ઉભા કરવામાં અનેક સ્વાર્થિ અગર તો અજ્ઞાન લોકો કમર કસીને મંડી પડયા છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિ, વ્યાધિનિવારણ, દીર્ઘાયુ, અને ખૂબસુરતી મેળવવાના બીજા ખરા અને ઉત્કૃષ્ટ ઇલાજો છે એ વાત તરફ પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન સરખું ખેંચવાની કોઇ દરકાર કરતું નથી, તેથી આખો દેશ સૂક્ષ્મ જંતુઓને વ્યાધિનાં અને મરણનાં કારણો ગણી મૂર્ખતાથી "હાઉ" કે "મંકોડાની કોડી" થી બ્હીતાં બાળકોની માફક ભયભીત અને ઉપર તળે થઇ રહ્યો છે ! શું આ વીસમી સદીનાં મનુષ્યોનો સમૂળગો સંહાર કરવાના હેતુથી રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓરૂપી રાક્ષસોને ઇશ્વરે હાલમાં નવાજ પેદા કર્યા છે ? જો તેમ ન હોય તો પછી આજકાલની અનેક રસીઓ, 'એન્ટીટૉક્સીનો,' અને 'ઇનૉક્યુલેશનો'નું નામ નિશાન પણ જે જમાનામાં નહોતું, જે જમાનામાં નવાં જન્મેલાં બાળકોનાં લોહીમાં રોગી ગાયોનાં અને ઘોડાનાં પરૂની રસીઓ દાખલ કરવામાં આવતી નહોતી તે જમાનાઓની મનુષ્ય જાતનો બચાવ આવા કહેવાતા ભયંકર જંતુઓથી ક્યાં સાધનો વડે થયો હતો તે કોઇ કહેશે ? ખરી વાત તો એ છે કે તે જમાનાના લોકો સારી રીતે સમજતા હતા કે શરીરની અંદર બહારની ચોખ્ખાઇ એજ સર્વ પ્રકારના જંતુઓથી રક્ષણ મેળવવાનું સર્વોત્તમ કવચ છે; અને તે માટે તેઓ સાદા પવિત્ર ખાનપાન, અંગ મહેનત, હોમ હવન, ખુલ્લી હવા, અને પ્રસન્ન ચિત્ત વડે થતી ઇશ્વિરોપાસના આદિ સાધનો વડે બાહ્યાભ્યંતર વિશુદ્ધિ મેળવીને નિર્ભય, પ્રસન્ન, બળવાન, અને દીર્ઘાયુષી થઇ રહેતા હતા. દુર્ભાગ્યે હાલમાં આ સ્થિતિ પલટાઇ ગઇ છે, અને સિંહનાં બાળકો શિયાળવાંથી, પ્રાણી માત્રમાં સર્વોત્કૃષ્ટ બુદ્ધિસંપન્ન મનુષ્યો આંખે પણ જોઇ શકાય નહિ તેવાં બિચારાં સૂક્ષ્મ જંતુઓથી બ્હીયે અને થરથરે છે !! મૂર્ખતા અને મૂઢતાની હદ આવી ગઈ છે !

અમેરિકામાં આવેલી "હારવર્ડ મેડીકલ સ્કુલ" ના સન ૧૮૬૧ ના વિદ્યાર્થિઓના કલાસની સમક્ષ જાણીતા લેખક પ્રોફેસર ડૉક્ટર ઑલીવર વેન્ડેલ હોમ્સે (Prof. Dr. Oliver

Wendell Holmes) પૂજ્ય વિચાર પૂર્વક શાંત ચિત્તે નીચેનાં ચીરસ્મરણીય અને સત્ય વચનો ઉચ્ચાર્યાં હતાં કેઃ—

The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the prison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation, **"ઔષધિશાસ્ત્રનું કાળું કલંક પેલા ગંજાવર આત્મસંભ્રમને આભારી છે, જેને અનુસરીને મોટી મોટી ખાણોમાંથી પ્રાણઘાતક ઝેરોને બહાર ખોદી કહાડવામાં આવ્યાં છે, અરાઢભાર વનસ્પતિની અલાબલાઓ તેમના પરથી ઉતારીને એકઠી કરવામાં આવી છે, પ્રાણીઓનાં મલીન આંતરડાંમાંથી નર્ક ઉસરડીને કાઢી લેવામાં આવ્યું છે, સાપ વીંછી જેવાં ઝેરી પ્રાણીઓની ઝેરથી ભરેલી કોથળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચોવી લેવામાં આવી છે અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી ગંદી જુગુપ્સા ઉપજાવે તેવી બલાઓ મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાત્કારથી હડસેલી——રેડી દેવામાં આવે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તેઓ બિચારાં શરીરબંધારણના, ખાનપાનના, અગર તો પ્રાણપ્રોત્સાહ સંબંધીના કોઈ દોષથી રિબાતાં હોય છે!!!"**

ઔષધિશાસ્ત્રમાં કાર્ય કારણનો ઘણી વાર વિપર્યાસ થયેલો જોવામાં આવે છે, કારણ કે વિદ્વાન **ડૉકટર એલમર લી., એમ. એ., એમ. ડી.** કહે છે તેમ Those practioners who depend upon chemicals for the cure of the patient are never certain, which is the symptom of disease and which that of the drug. "જે ડૉકટરો દરદીને સાજો કરવા માટે રસાયણિક દવાઓ ઉપર આધાર રાખે છે તેઓ કદી પણ ખાત્રીથી જાણી શકતા નથી કે, દરદીના શરીરમાં જણાતાં અમુક અમુક ચિન્હો તે રોગનું પરિણામ છે કે તેને ખવરાવેલી દવાઓથી પેદા થયેલાં છે."

ઉપરનાજ મતને ટેકો આપતાં અને વધારે સ્પષ્ટ કરતાં કેટલાંક પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પુસ્તકોના કર્તા **ડૉકટર એડવર્ડ હુકર ડયુઈ, એમ. ડી. "ધી ટ્રુ સાયન્સ ઑફ લીવીંગ"** નામના ગ્રંથના પૃષ્ઠ ૩૨૧ પર લખે છે કે How is a physician to distinguish the irritation of a blister from that caused by the inflamation it was meant to cure? How can he tell the exhaustion produced by his evacuants from the collapse belonging to the disease they were meant to cure? "સોજો મટાડવાને માટે બ્લીસ્ટર માર્યા પછી જણાતો દાહ તે સોજાને લીધે છે કે બ્લીસ્ટરને લીધે છે તે જાણવાનું ડાકટરની પાસે શું સાધન છે? તેજ પ્રમાણે દરદીને વમન–વિરેચનની દવાઓને લીધે પેદા થતી ક્ષીણતા કે અશક્તિ, અને તે દવાઓ જે રોગને માટે આપવામાં આવી હોય તે રોગનેજ લીધે થતી ક્ષીણતા કે શક્તિપાતઃ ને ડાક્તર એક બીજાથી શી રીતે પારખી શકશે?"

જનસમાજમાં કોણ જાણે ક્યાંથી એવી માન્યતા ભરાઈ બેઠી છે કે, વ્યાધિનાં લક્ષણો ફેરવી

પંચાત છે ત્યાં નવી નવી નિકળતી દવાઓ અને દરદો વિષેના પ્રયોગોનો પાર આવશે એવી આશા રાખવી એ ફોગટ છે. સુખ અને સ્વાસ્થ્યનો માર્ગ બીજીજ દિશામાં છે. અને તે માર્ગ કુદરત દેવીના સુખદ વરદ આશ્રમ તરફ આપણને દોરી જાય છે. .

દવાઓનાં બંધારણ, બનાવટ, ગુણદોષ, અનુપાન, માત્રા, અને મિશ્રણ આદિ બાબતો શીખવામાં અને અનુભવથી જાણવામાં વૈદ્ય-ડૉક્ટરોની જીંદગી પુરી થવા આવે છે, અને છતાં આટલો બધો અથાગ પરિશ્રમ માત્ર ઝેરી દવાઓ વિષેની માહીતી સંપાદન કરવા પાછળ ! એના કરતાં કરોડ ઘણા વધારે મહત્વના વિષય, જેવા કે યોગ્ય ખાનપાન, તન, મન, વસન અને પરિવેષ્ટન (environment)ની સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા, વ્યાધિહર વ્યાયામ, બલપ્રદ અને જીવનપ્રદ દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ અને સ્વચ્છ હવામાં કરવાના સંધ્યા સમયના પ્રાણાયામ, હોમ અને ઇશ્વિરોપાસના——આ સર્વના અાત સબળ સુખપ્રદ, બળપ્રદ અને તનમન તથા વાતાવરણને વિશુદ્ધ કરવાના અદ્‌ભૂત ગુણોનો શાસ્ત્રીય (Scientific) અભ્યાસ કરી તેનો પ્રચાર દુનિયાંમાં થાય તેવો બોધ વચન તથા લેખન વડે કરવામાંજ જીવન ગાળનાર વૈદ્ય ડૉક્ટરો બહાર પડે તો જગતનું હાલના કરતાં કેટલું વધારે હિત સધાય ? !

વળી બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી સાજા થવા, તાજા થવા, જાડા થવા, પાતળા થવા, સુંદર થવા, સશક્ત થવા, વાંઝીયાં ઘેર પારણાં બાંધવા, કે મડદાંને જીવતાં કરવા——જેને તેને માટે દવાઓ દવાઓ અને દવાઓજ વાપરવી જોઇએ એવું લોકોના મગજમાં બરાબર ઠસી જાય તેવા સર્વ પ્રકારના સંજોગો ઉભા કરવામાં અનેક સ્વાર્થિ અગર તો અજ્ઞાન લોકો કમર કસીને મંડી પડયા છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિ, વ્યાધિનિવારણ, દીર્ઘાયુ, અને ખૂબસુરતી મેળવવાના બીજા ખરા અને ઉત્કૃષ્ટ ઇલાજો છે એ વાત તરફ પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન સરખું ખેંચવાની કોઇ દરકાર કરતું નથી, તેથી આખો દેશ સૂક્ષ્મ જંતુઓને વ્યાધિનાં અને મરણનાં કારણો ગણી મૂર્ખતાથી "હાઉ" કે "મંકોડાની કેડી" થી બ્હીતાં બાળકોની માફક ભયભીત અને ઉપર તળે થઇ રહ્યો છે ! શું આ વીસમી સદીનાં મનુષ્યોનો સમૂળગો સંહાર કરવાના હેતુથી રોગના સુક્ષ્મ જંતુઓરૂપી રાક્ષસોને ઇશ્વરે હાલમાં નવાજ પેદા કર્યા છે ? જો તેમ ન હોય તો પછી આજકાલની અનેક રસીઓ, 'એન્ટીટૉક્સીનો,' અને 'ઇનૉક્યુલેશનો'નું નામ નિશાન પણ જે જમાનામાં નહોતું, જે જમાનામાં નવાં જન્મેલાં બાળકોનાં લોહીમાં રોગી ગાયોનાં અને ઘોડાનાં પરની રસીઓ દાખલ કરવામાં આવતી નહોતી તે જમાનાઓની મનુષ્ય જાતનો બચાવ આવા કહેવાતા ભયંકર જંતુઓથી ક્યાં સાધનો વડે થયો હતો તે કોઇ કહેશે ? ખરી વાત તો એ છે કે તે જમાનાના લોકો સારી રીતે સમજતા હતા કે શરીરની અંદર બહારની ચોખ્ખાઇ એજ સર્વ પ્રકારના જંતુઓથી રક્ષણ મેળવવાનું સર્વોત્તમ કવચ છે; અને તે માટે તેઓ સાદા પવિત્ર ખાનપાન, અંગ મહેનત, હોમ હવન, ખુલ્લી હવા, અને પ્રસન્ન ચિત્ત વડે થતી ઇશ્વિરોપાસના આદિ સાધનો વડે બાહ્યાભ્યંતર વિશુદ્ધિ મેળવીને નિર્ભય, પ્રસન્ન, બળવાન, અને દીર્ઘાયુષી થઇ રહેતા હતા. દુર્ભાગ્યે હાલમાં આ સ્થિતિ પલટાઇ ગઇ છે, અને સિંહનાં બાળકો શિયાળવાંથી, પ્રાણી માત્રમાં સર્વોત્કૃષ્ટ બુદ્ધિસંપન્ન મનુષ્યો આંખે પણ જોઇ શકાય નહિ તેવાં બિચારાં સૂક્ષ્મ જંતુઓથી બ્હીયે અને થરથરે છે ! ! મૂર્ખતા અને મૂઢતાની હદ આવી ગઈ છે !

અમેરિકામાં આવેલી "હારવર્ડ મેડીકલ સ્કુલ" ના સન ૧૮૬૧ ના વિદ્યાર્થિઓના કલાસની સમક્ષ જાણીના લેખક પ્રોફેસર ડૉક્ટર ઑલીવર વેન્ડલ હોમ્સે (*Prof. Dr. Oliver*

Wendell Holmes) પૂર્ણ વિચાર પૂર્વક શાંત ચિત્તે નીચેનાં ચીરસ્મરણીય અને સત્ય વચનો ઉચ્ચાર્યાં હતાં કેઃ—

The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the prison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation, " ઔષધિશાસ્ત્રનું કાળું કલંક પેલા ગંજાવર આત્મસંભ્રમને આભારી છે, જેને અનુસરીને મોટી મોટી ખાણોમાંથી પ્રાણઘાતક ઝેરોને બહાર ખોદી કહાડવામાં આવ્યાં છે, અરાઢભાર વનસ્પતિની અલાબલાઓ તેમના પરથી ઉતારીને એકઠી કરવામાં આવી છે, પ્રાણીઓનાં મલીન આંતરડાંમાંથી નર્ક ઉસરડીને કાઢી લેવામાં આવ્યું છે, સાપ વીંછી જેવાં ઝેરી પ્રાણીઓની ઝેરથી ભરેલી કોથળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચોવી લેવામાં આવી છે અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી ગંદી જુગુપ્સા ઉપજાવે તેવી બલાઓ મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાત્કારથી હડસેલી——રેડી દેવામાં આવે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તેઓ બિચારાં શરીરબંધારણના, ખાનપાનના, અગર તો પ્રાણપ્રોત્સાહ સંબંધીના કોઈ દોષથી રિબાતાં હોય છે ! ! ! "

ઔષધિશાસ્ત્રમાં કાર્ય કારણનો ઘણી વાર વિપર્યાસ થયેલો જોવામાં આવે છે, કારણ કે વિદ્વાન ડૉક્ટર એલ્મર લી., એમ. એ., એમ. ડી. કહે છે તેમ Those practioners who depend upon chemicals for the cure of the patient are never certain, which is the symptom of disease and which that of the drug. " જે ડૉક્ટરો દરદીને સાજો કરવા માટે રસાયણિક દવાઓ ઉપર આધાર રાખે છે તેઓ કદી પણ ખાત્રીથી જાણી શકતા નથી કે, દરદીના શરીરમાં જણાતાં અમુક અમુક ચિન્હો તે રોગનું પરિણામ છે કે તેને ખવરાવેલી દવાઓથી પેદા થયેલાં છે."

ઉપરનાજ મતને ટેકો આપતાં અને વધારે સ્પષ્ટ કરતાં કેટલાંક પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પુસ્તકોના કર્તા ડૉક્ટર એડવર્ડ હૂકર ડયુઈ, એમ. ડી. " ધી ટ્રુ સાયન્સ ઑફ લીવીંગ " નામના ગ્રંથના પૃષ્ઠ ૩૨૧ પર લખે છે કે How is a physician to distinguish the irritation of a blister from that caused by the inflamation it was meant to cure? How can he tell the exhaustion produced by his evacuants from the collapse belonging to the disease they were meant to cure? " સોજો મટાડવાને માટે બ્લીસ્ટર માર્યા પછી જણાતો દાહ તે સોજાને લીધે છે કે બ્લીસ્ટરને લીધે છે તે જાણવાનું ડાક્ટરની પાસે શું સાધન છે? તેજ પ્રમાણે દરદીને વમન-વિરેચનની દવાઓને લીધે પેદા થતી ક્ષીણતા કે અશક્તિ, અને તે દવાઓ જે રોગને માટે આપવામાં આવી હોય તે રોગનેજ લીધે થતી ક્ષીણતા કે શક્તિપાતઃ ને ડાક્તર એક બીજાથી શી રીતે પારખી શકશે ? "

જનસમાજમાં કોણ જાણે ક્યાંથી એવી માન્યતા ભરાઈ બેઠી છે કે, વ્યાધિનાં લક્ષણો ફેરવી

નાંખીને તેની જગાએ ઔષધનાં ચિન્હો શરીરમાં પેદા કરવાની જરૂર છે, અને તેમ કરતી વખતે દરદીનું જીવનબળ કેટલું છે, અગર તો દવાની આખા શરીર ઉપર સામાન્ય અસર શી થશે તેની દરકાર કરવી નહિ ? ! !

મનુષ્યજાતને લાગુ પડતા સર્વે રોગો વખતસર વગર દવાએ કુદરતી ઉપચારો કરવાથી સરળતાથી મટાડી શકાય છે. જ્યારે તંદુરસ્તી જતી રહેવાથી શરીરમાં જ્યાં ત્યાં અવ્યવસ્થા અને ઉથલપાથલ થઈ રહ્યાં હોય તે સમયે પાછી દવાઓની બલા શરીરની અંદર દાખલ કરવી એ ગરબડ અને ગેરવ્યવસ્થામાં ગોટાળો ઉમેરવા જેવું (To make confusion worst confounded) છે. અને તેવે વખતે શરીરના કોઈ પણ નાના મોટાં ભાગને શસ્ત્રક્રિયાથી કાપી નાંખવો એ તો અતિ મૂર્ખાઈ કરતાં પણ વધુ ખરાબ છે. કારણ પરમેશ્વરે શરીરમાં એક પણ અવયવ નકામો બનાવ્યો નથી.

ખોરાક, હવા, પ્રકાશ, ગરમી, અને ગતિ એ સર્વે જીંદગીને ટકાવી રાખનાર તથા વધારનાર સાધનો છે, અને સાજી તેમજ માંદી હાલતમાં બુદ્ધિપૂર્વક તેમનો ઉપયોગ કરવાને માટેજ ઈશ્વરે આપણને તે આપેલાં છે. તેઓ આપણને બે રીતે આશીર્વાદરૂપ નિવડે છે. એક તો, જો આપણે તેમનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ દરરોજ કરતા રહીએ તો તેઓ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે, અને બીજું, જ્યારે તેમના બિનઉપયોગ કે ગેરઉપયોગથી આપણે માંદા પડીએ ત્યારે પણ તેમનો ફરીથી સદુપયોગ કરવા માંડતાં આપણે પુનઃ સાજાતાજા બની જઇ શકીએ છીએ. અને આ સર્વ કરતી વખતે તેઓ જીવનબળનો નાશ કરતાં નથી તેમજ શરીરમાં બીજી કોઇ ગુપ્ત વિક્રિયા પેદા કરતાં નથી.

આપણું શરીર અથવા તેનાં સજીવ પરમાણુંઓ જેમાંથી બની શકે એવા પદાર્થો તે ખોરાક ગણાય છે. આવા ખોરાક આપણે જીંદગી પર્યંત ખાધા કરીએ તોપણ આપણને લાભજ થયા કરે છે. પણ તેથી ઉલટું જે પદાર્થોમાંથી શરીરનો કોઈ અવયવ બની શકે નહિ એવાં તત્વોવાળી ચીજો વિજાતીય હોવાથી વિષ કે ઝેર ગણાય છે, અને આવી ઝેરી ચીજોજ હાલમાં દવા કે ઔષધ તરીકે ઓળખાય છે. ખોરાકની માફક આવી ચીજો જો તંદુરસ્ત માણસ પણ થોડા દિવસ અને થોડા પ્રમાણમાં ખાય તોપણ તેનું શરીર બગડયા વગર રહેતું નથી કારણ તેઓ ઝેરરૂપ હોય છે. અને છતાં આ દવાઓ જે તંદુરસ્ત બળવાન માણસની પણ પ્રકૃતિ બગાડી શકે છે, તે ઝેરી દવાઓ રોગી અને અશક્ત દરદીને તંદુરસ્તી અને બળ આપી શકે એમ માનવું એ સામાન્ય બુદ્ધિ અને તર્કશાસ્ત્રના સર્વ નિયમોથી ઉલટું છે. દરેક રોગની અંદર વિજાતીય દ્રવ્યોના કચરાનું પ્રમાણ શરીરમાં વધેલું હોય છે, તો તેવા પ્રસંગે દવાઓરૂપી ઝેરી વિજાતીય દ્રવ્યોનો કચરો શરીરમાં ઉલટો ઉમેરવાથી ફાયદો થવાની આશા રાખવી તે મેલા કપડાને કાદવમાં રગદોળીને સ્વચ્છ કરવાની આશા રાખવા જેવું છે, અર્થાત અતિ મૂર્ખતાભરેલું છે. અંધારામાં અંધારૂં ઉમેરવાથી પ્રકાશ થઇ શકતો નથી, મૂર્ખાઇમાં વધુ મૂર્ખાઇ મળવાથી જ્ઞાન ઉદ્‌ભવતું નથી. અંધકારનો નાશ પ્રકાશથી, અજ્ઞાનનો ઉચ્છેદ જ્ઞાનથી, તેમજ મળ કે કચરાનો નાશ સ્વચ્છતા અને નિર્મલતા આપનાર સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, પ્રકાશ, પવિત્ર સાદા ખોરાક વગેરેથી થાય છે. શરીર અને મનના સર્વ રોગોનું મૂળ મલીનતા, અપવિત્રતાજ હોય છે, અને તે અપવિત્રતા કે મલીનતાનો નાશ કરવાનો ઉપાય બતાવતાં મહર્ષિ મનુ ભગવાન કહે છે કેઃ—" **अद्भिर्गात्राणि शुध्यंति, मनः सत्येन शुध्यति** " પાણીના અંદર બહારના ઉપયોગથી શરીર શુદ્ધ થાય છે, અને સત્યવૃત્ત ધારણ કરવાથી મન વિશુદ્ધ બને છે.

દવાઓનો, રસાયણિક પદાર્થોનો દુનિયામાં ઉપયોગ છે. પરંતુ તે શરીરમાં ઠાંસવાનો નહિ. હુન્નર ઉદ્યોગ અને કળાકૌશલ્યમાંજ તે વપરાવાં જોઇએ. દુનિયાં પરની સર્વ ચીજો જો શરીરમાંજ ભરવામાં આવે તોજ તેનો સદુપયોગ થયેલો ગણાય એમ માનવું એના જેવી મૂર્ખતા બીજી એક પણ નથી. દવાઓ પણ ઝેરી હોવાથી શરીરમાં દાખલ થવાને યોગ્ય નથી.

એ દિવસ હવે બહુ દૂર નથી કે જ્યારે કેળવાયલી દુનિયાં દવાઓના ભોપાળાથી અને નુકશાનોથી પૂર્ણ રીતે માહીતગાર થઇને તેમનો સમૂળો ત્યાગ કરશે, અને સાજી તેમજ માંદી હાલતમાં ફક્ત કુદરત દેવીનુંજ શરણ લેશે. પરંતુ અફસોસ! હાલમાં તો જ્યાં ત્યાં આ સત્ય વાતને જેમ બને તેમ દબાવી દેવાનો હાનિકારક અને અંતે નિષ્ફળ નિવડનાર પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

"Truth, crushed to earth, will rise again;
The eternal years of God are hers;
But Error, wounded, writhes with pain,
And dies among his worshipers."

બાળકનું આરોગ્ય ઇચ્છનાર માતાઓને સૂચના.

(લેખકઃ—જનાર્દન વિ. ભીખાભાઇ, ઓડેશ્વર દવાશાળા.)

માતાઓ! જો તમારાં બાળક રોગી રહે તો એ તમારો દોષ ગણાય, કારણ કે બાળકોનો આહાર એ તમારૂં ધાવણ છે, અને તે ધાવણના ગુણઅવગુણ આપના ખોરાક ઉપર આધાર રાખે છે.

અમારા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ધાવણ બગડવાનાં નીચે પ્રમાણે કારણો બતાવ્યાં છે.

गुर्वभिर्विविधैरन्नैर्दुष्टैर्दोषैः प्रदूषितम् ।
क्षीरंधात्र्याकुमारस्य नानारोगायकल्पते ॥

"ગુર્વાદિ (ભારે) ઘણી જાતનાં અન્ન ભક્ષણ કરવાથી વાતાદિ (વાત, પિત્ત, કફ) દોષ દુષ્ટ થઈ માના દૂધમાં વિકૃતિ એટલે બગાડો કરે છે તેથી બાળકને ઘણી જાતના રોગ થાય છે." માટે જ્યાં સુધી બાળક ધાવતુ હોય ત્યાં સુધી માતાઓએ ખાનપાન ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું એ ઘણું જરૂરનું છે.

જો કે ખાનપાનમાં ક્વચિતજ કોઇ માતાઓ નિયમીત રહેતી હશે. માટે કરીને ખાનપાનથી દૂધમાં કેવી જાતની વિકૃતિ થઈ દૂધ બગડે છે, અને તે દૂધથી બાળકને કેવા પ્રકારના રોગ થાય છે તે વિષેજ કાંઈ સમજ આપવાનો ખાસ હેતુ છે.

હવે ધાવણ શાથી બગડે છે તે ઉપરના શ્લોકમાં જણાવી ગયા છીએ છતાં ફરીથી અત્રે જણાવું છું કે, માતાઓ જો ગુવાર્દિ (ભારે) ઘણી જાતનાં અનન્નું ભક્ષણ કરે તો વાતાદિ (વાત, પિત્ત, અને કફ) દોષ દુષ્ટ થઈ માના દૂધમાં વિકૃતિ કરે છે એટલે બગાડો કરે છે. તો હવે વાતાદિ દોષ દુષ્ટ થતાં ધાવણમાં કેવી જાતના ફેરફાર થાય છે અને તે ધાવણથી બાળકને શા શા રોગ થાય છે તે જણાવીએ છીએ.

પ્રથમ વાતદૂષિત દુષ્ટ ધાવણનાં ચિન્હ અથવા પરીક્ષા.

कपायं सलिल प्लावि स्तन्यं मारुतदूपितम् ।

જે ધાવણ તરૂ તથા પાણીમાં નાખતાં ઉપર તરે છે તે વાતદૂષિત (વાયુથી બગડેલું) જાણવું. હવે જો આ ધાવણ બાળકના ધાવવામાં આવે તેા નીચે લખ્યા પ્રમાણે રેાગ થાય છેઃ—

વાતદૂષિત દુષ્ટ ધાવણ ધવરાવવાથી બાળકને થતા રેાગ.

वात दुष्टं शिशुःस्तन्यं पिवन्वातगदातुरः ।
क्षामस्वरः कृशांगः स्याद्बद्धविण्मूत्रमारुतः ॥

વાયુથી દુષ્ટ થયેલું ધાવણ ધાવનાર બાળકને વાતરેાગ થાય છે. તે એવી રીતે કે બાળકનેા અવાજ ઉંડેા પેાકળ બને છે, શરીર સૂકાય છે, અને મળમૂત્ર તથા અપાનવાયુ કબજ થાય છે.

પિત્તદૂષિત દુષ્ટ ધાવણનાં ચિન્હ અથવા પરીક્ષા.

कट्वम्ललवणंपीत राजमत्पित्त संज्ञितम् ॥

જે ધાવણ તીખું, ખાટું અને ખારૂ હેાય છે તથા જેના ઉપર પીળા રંગની લીટીએા દેખાય છે તે પિત્તદૂષિત (એટલે પિત્તથી બગડેલું) જાણવું. હવે જો આ ધાવણ બાળક ધાવે છે તેા નીચે જણાવેલ રેાગેાથી પીડાય છે.

પિત્તદૂષિત દુષ્ટ ધાવણ ધવરાવવાથી બાળકને થતા રેાગ.

स्विन्नोभिन्न मलोबालः कामलापित्त रोगवान् ।
तृष्णामुरुष्ण सर्वांगं पित्तदुष्टं पयः पिवन् ॥

પિત્તથી બગડેલું ધાવણ ધાવનાર બાળકને પરશેવેા વળે છે, દસ્ત પાતળેા થાય છે, કમળેા થાય છે, તરશ લાગે છે, અને શરીરનાં બધાં અંગેા તપી જાય છે.

ત્રીજું-કફ દૂષિત દુષ્ટ ધાવણનાં ચિન્હ અથવા પરીક્ષા.

कफदुष्टंघनंतोये निमज्जतिसुपिच्छिलम् ॥

જે દૂધ-ઘટ્ટ (જાડું) તથા ચીકણું હેાય છે તથા પાણીમાં નાખતાં તળીએ બેસે છે તે કફથી દુષ્ટ થયેલું જાણવું.

કફદૂષિત દુષ્ટ ધાવણ ધાવનાર બાળકને થતા રેાગ.

कफदुष्टं पिवन्क्षीरं लालालुः श्लेष्मरोगवान् ।
निद्रार्दितोजडः शूनः शुक्लाक्षरछर्दनः शिशुः ॥

કફથી દુષ્ટ થયેલું દુગ્ધપાન કરનાર બાળકને મુખમાંથી લાળ ઘણી ગળે છે અને કફ રેાગ થાય એટલે ઉંઘ્યાં કરે છે, શરીર જડ થાય છે, સેાજો આવે છે, આંખેા ધેાળી કેાડીના જેવી રંગવાળી થાય છે અને ઉલટી થાય છે.

હવે કેાઈ માતાએા કહેશે કે ધાવણની પરીક્ષા કેવી રીતે કરાતી હશે; તેા એના જવાબમાં નીચે પ્રમાણે રીત જણાવીએ છીએ.

ધાવણની પરીક્ષા માટે ઝાઝું ખરચ નથી માત્ર ચાર-પાંચ કે આઠ આનાનેા શુદ્ધ સ્વચ્છ કાચનેા

પ્યાલો લાવવો અને તેમાં ચોખ્ખું પાણી ભરવું, ત્યારબાદ બીજા એક વાસણમાં ધાવણ કાઢી પછી તે ધાવણ પાણીમાં નાખવું અને તે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચીન્હોથી ઓળખવું.

જેને સુગ ન આવતી હોય તેમણે ચાખી પણ જોવું કે જેથી તુરત ધાવણ ઓળખી શકાય. જો આવી રીતે માતાઓ ધાવણની પરીક્ષા કરી બાળકને પયપાન કરાવે તો કદી તેમનાં બાળકો રોગી રહેવાનો વખત આવે નહિ.

માતાઓ ! બાળકને હમેશાં નીચે લખ્યા પ્રમાણેનું દૂધ હિતકારી છે માટે જો એવુંજ ધાવણ શુદ્ધ હોય તો ધવરાવવું, નહિ તો બકરીનું કે ગાયનું દૂધ લાવી તેમાં અડધું પાણી નાખી ઉકાળીને પાણી બળી જાય ત્યારે ઉતારી ટાઢું પડયા પછી પાવું કે જેથી દુષ્ટ ધાવણના જેટલો બીગાડ થાય નહિ.

શુદ્ધ ધાવણનાં લક્ષણ.

अदुष्टं चांबुनिक्षिप्तमेकीभवति पांडुरम् ।
मधुरंचा विवर्णं च तत्प्रसन्नं विनिर्दिशेत् ॥

જે ધાવણને પાણીમાં નાખતાં તેનાથી (પાણીથી) મળી જાય છે તથા સફેદ મધુર (મીઠ) હોઇને મીશ્ર રંગનું ન હોય તે શુદ્ધ દૂધ જાણવું. અને આવું શુદ્ધ દૂધ ધાવનાર બાળકોજ આનંદી, નિરોગી, દૃઢ-બળવાન, દિર્ઘાયુ, સુંદર અને બુદ્ધિમાન થાય છે. માટે કરીને દરેક માતાઓએ હમેશાં ધવરાવતી વખતે પ્રથમ ધાવણની પરીક્ષા કરી પછી બાળકને ધવરાવવું. કદાચ જો દરેક વખતે એમ ન થાય તો દિવસમાં એક વખત દરરોજ સવારે તો ધાવણની પરીક્ષા અવસ્ય કરવી એવી મારી નમ્ર વિનંતિ છે. આમ કરવાથી તમારાં બાળકો રોગી હશે તો થોડા દિવસમાં નિરોગી થશે.

લ્યુથર બરબેંકે વનસ્પતિ રાજ્યમાં કરેલું રાજ.

(આ મહાન પુરૂષ માટે અમે "ધન્વન્તરિ" માસિકમાં કેટલીક વખત લખી ગયા છીએ. એ ચાલુ જમાનામાં વનસ્પતિનો ઇશ્વિરાવતાર હતો કારણ તમામ વનસ્પતિઓ તેની ઇચ્છા ને આજ્ઞાનુસાર વર્તતી હતી. તેણે અમેરિકાખંડને કરોડો રૂપૈયાની વાર્ષિક ઉપજ કરી આપી છે. તેના મરણથી દુનિયાને મોટી હાનિ પહોંચી છે તેના અદ્દભૂત પ્રયોગો સંબંધે ઘણાં માસિકોમાં લેખો આવેલા છે. અમે પણ આ માસિકમાં તેવા લેખનો ઉતારો દાખલ કરેલો છે.—તંત્રી.)

" ટીટનીકે " લીધેલા અનેક કીંમતી ભોગોમાં આપણા મી. લ્યુથર બર્બેંકનો પણ સમાવેશ થાય છે. અમેરિકાજ નહિ કિન્તુ આખી પૃથ્વીમાં કૃષિવિદ્યા સંબંધી બાબતોમાં એક સત્તા સમાન ગણતા એ પુરૂષથી એ વિદ્યા સાથે સંબંધ ધરાવતો કોઇકજ અજાણ હશે ? 'ટીટનીક'ના બીજા ભોગો વિષે બીજા પત્રોમાં અનેક લખાણો થઇ ગયેલાં હોવાથી આજે આપણે મી. લ્યુથર બર્બેંક કે જેમને વિષે કંઇ બહાર આવ્યું નથી તે વિષે કંઇક જાણવા પ્રયત્ન કરીએ જેથી આપણને પણ કંઇક નવું જાણવાનું મળે.

ખેતી અને વનસ્પતિની બાબતમાં એમણે જે ફેરફારો કર્યા છે તે આપણે ભાગ્યેજ માની શકીએ. એમના ફેરફારો એવા અદ્દભૂત છે કે તે સાંભળી દાંતમાં આંગળી ઘાલવી પડે છે. કદાચ જો આપણામાંના અગાઉ કોઇ કોઇ થઇ ગયેલા વિષેની એવી વાતો હોત તો આપણે ભાગ્યેજ તેને

ખરી તરીકે લેખન. મુસલમાનો કહે છે કે લુકમાન હકીમ જે વનસ્પતિ પાસે જઉને ઊભો રહેતો તે વનસ્પતિ પોતેજ પોતાનામાં રહેલા સર્વ ગુણો કહી દેતી. આ કથન લ્યૂથર બર્બેંક વિષે તો ખરૂં પડે છે. આ દઢ ભક્તની નિઃસીમ ભક્તિથી પ્રસન્ન થઈ વનસ્પતિની કુદરતી દેવીએ પોતાનાં સર્વ રહસ્યો તેની આગળ ખુલ્લાં કરી દીધાં. જો કોઈ પણ અજાણ્યા અને નાનામાં નાના રોપા કે ઝાડનાં બી પણ એમને બતાવવામાં આવતાં તો એ બી જોઇનેજ બર્બેંક તેની સાધારણ સર્વ વાતો કહી દેતા. જેનું બારીક અવલોકન કરવા છતાં પણ બેમાંનો ફરક સાધારણ જન સમાજને ખબર ન પડે તે મી. બર્બેંકને તુરત જણાઇ આવતો.

હજારો વર્ષથી જે ફળ કાંટા ધારણ કરતાં આવ્યાં છે તેને વગર કાંટાનાં, જે ઠળીયા કે ગોટલીવાળાં હોય તેને વગર ગોટલીનાં, લાલ રંગનાં હોય તેને ઇચ્છા મુજબ પીળાં કે સફેદ રંગનાં, નાનાં હોય તેને આડેકગણાં મોટાં અને ખવાય નહિ તેવાં હોય તેને ખવાય તેવાં બર્બેંકે બનાવી દીધાં છે એટલુંજ નહિ પણ અનેક વર્ષે ફળ આપતાં કેટલાંક ઝાડોને તેમણે જલદીજ ફળ લાવી આપતાં બનાવ્યા છે એ બધી પરમાત્માના સ્વાધીનની વાત છે એવું આપણે થોડો વખત તો કહેવું કે માનવું એમની કૃતિ ઉપરથી મુલતવી રાખવું પડે છે.

અમેરિકન અને યુરોપી વૈજ્ઞાનિકોએ (Scantists) એ વાત તો નિશ્ચિત કરી લીધી હતી કે ફળફૂલોના રંગ, સુગંધ, કદ અને પાતરાં આદીમાં ફેરફાર થતા રહે છે. તેમણે અમેરિકાનાં પ્રદર્શનોમાં અનેક વાર એટલા મોટા મોટા બટાટા, કાંદા અને મુળા મુકયા હતા કે એકજ ખાવાથી એક ડઝન માણસ સંતોષ પામે. એટલાં મોટાં કોળાં પેદા કર્યા હતા કે જેની નીચે કંઇક ઢોર ઉભા રહી શકે, તંબુ પણ તાણી શકાય. પરંતુ નાનાં ફળોને મોટાં કરવા સીવાયની વાતો કુદરતી માનવામાં આવતી. સ્વપ્નમાં પણ કોઇને ખ્યાલ નહોતો કે એ બાબતોમાં પણ મનુષ્ય યથેચ્છ પરિવર્તન કરી શકે છે. પરંતુ બર્બેંકે મનાતું ઇશ્વરનું કામ પોતાના મનુષ્ય જીવનમાં કરી બતાવી બીજાઓને તેમાં પ્રેર્યા છે.

વીસ વર્ષની ઉમર થતા પહેલાં તો એમણે બટાટામાં એવો ફેરફાર કરી નાખ્યો કે રંગકદ અને સ્વાદમાં બીજા એવા કોઇ જાતના બટાટા ન હોવાથી તેને બર્બેંકના બટાટા કહેવામાં આવે છે. આખા યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં એ બટાટા ખવાય છે.

લોકો જેને હવાઇ કીલ્લા જેવી અશકય વાતો કહે છે તેવા વિચારો તેને નીરંતર આવ્યા કરતા અને જે વિચારો તેને આવતા તેને અમલમાં મુકવાની તે દરેક કોસીશ કરતો. તેની મરણ સમયની ૬૪-૬૫ વર્ષની ઉમરમાં છેલ્લા ૪૫ વર્ષથી તે વનસ્પતિને સુધારવાના કામમાં મંડી રહેલો હતો. છેક બાળપણાથી તેનું મન વનસ્પતિમાં લાગી રહ્યું હતું અને તે પારણામાં હતો ત્યારથી તેની અસાધારણ બુદ્ધિ "પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાંથી જણાય" એ કહેવતાનુસાર પ્રત્યક્ષ થવા માંડી હતી. પારણામાં સુવાની અવસ્થા વખતે જ્યારે તેને એક ફુલ આપવામાં આવ્યું ત્યારે બાળકોની હમેશની રૂઢિ મુજબ એક પછી એક પાંખડીઓ તોડી ન નાંખતાં તેણે ઊખડી ગયેલી એક પાંખડી સાંધવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો કે જે પ્રયત્ન બાળકો માટે અસાધારણ છે. આ મુજબ વિનાશક સ્વભાવને બદલે તેનો સ્વભાવ સંયોજક હતો. નાનપણમાં તેનાં રમકડાં પણ નાના નાના છોડજ હતા.

એકજ જાતનાં અનેક બી જુદાં જુદાં ખાતરવાળી જમીનમાં તે વાવી દેતા અને તેના રોપા થતાં તેને બારીકાઇથી ખુબ તપાસતા. જેમાં સાધારણ કરતાં જરા પણ વિશેષતા જણાઇ આવતી

તેને રાખી બાકીનાં તે ઉખાડી નાંખતા. પછી બાકી રહેલાની તે ખુબ સેવા કરતા. અનેક પ્રકારનાં ખાતર અને અનેક ડીગ્રીની ગરમીથી તેને અજમાવી જોતા અને તેના ફેરફારપર બહુજ ધ્યાન આપતા. એ પદ્ધતિનુંજ અનુકરણ આખી જીંદગી સુધી કરવું ચાલુ રાખી એમણે બે હજારથી વધુ જાતનાં ફળફુલ અને શાક શોધી કાઢ્યાં છે. એટલેથીજ સંતોષ ન પામતાં એમની ઇચ્છા એવી હતી કે, દુનીયાના અનેક ખાદ્ય ફળફુલ શાકમાં જુદી જુદી જાતનો સ્વાદ ઉત્પન્ન કરવો. આપણા કવીઓને વારંવાર આ મુજબનો અલંકાર મુકવો બહુ ગમે છે કે એક ફુલને કહેવું કે તારી સુગંધ છોડી દે અને એક માણસને કહેવું કે તું અમુક કામ કરવાનું છોડી દઇ બીજું કર. એ બેઉ બરાબર છે. બીચારા કવિઓને ભવિષ્યમાં પડનારી આ અલંકાર બદલવાની ફરજથીજ જાણે તેમણે બર્બેંકને શ્રાપ ન આપ્યો હોય તેમ બીચારા બર્બેંક સાહેબ પોતાની ઇચ્છા પાર પાડયા વગર સમુદ્રના ઉચ્છૃંખલ અને અવિશ્વાસનીય વર્તનનો ભોગ થઇ પડ્યા છે.

એમને એવી આશા હતી કે થોડાજ વખતમાં વગર મુશ્કેલીએ અનેક ગણુ વધુ બટાટા વગેરે અગાઉ જેટલાજ બીથી ઉત્પન્ન કરી શકાશે. ઘઉંના એક એક કણુસલામાં જો માત્ર ચાર ચાર ગણાજ વધી પડે, કિંવા બટાટાનાં એક એક મૂળમાં માત્ર એક એક બટાટું વધુ ઉગવા માંડે તો દુનિયાની પેદાશમાં કેટલો બધો વધારો થઇ જાય. જમીનની માટીને એ બહુ ધ્યાનપૂર્વક જોઈ તેમાંથી નુકસાનકારક તત્વો દૂર કરતા, ગરમી અને પાણી કેટલું જોઇશે તે પણ એ બહુ બારીક રીતે તપાસ રાખતા.

કેટલીક જાતનાં ફૂલ માત્ર આફ્રિકામાંજ થતાં તેજ જાતનાં પણ કંઇક આકાર પ્રકારમાં ફેરફારવાળાં ફૂલ અમેરિકામાં પણ થતાં. આ બેઉનાં જોડાં મેળવી તેમણે નવીન પ્રકારનાં અનેક સુંદર સુંદર ફૂલ ઉત્પન કર્યાં. એ તો હવે સર્વેને ખબર છે કે, વૃક્ષ જીવનમાં પણ પુષ્પ–કેસરની માફક નર માદા હોય છે. આથી બર્બેંક સાહેબ જોડું મેળવવામાં એક ઝાડના નર કેસરને બીજા ઝાડના માદા કેસરમાં રૂની બત્તિઓ, ઊંટના વાળનાં બ્રસ, હવા, નાનાં જીવજંતુ જેવાં કે માખી, મધમાખી જે એક ઝાડનો રસ ચુસી બીજાને પાઇ શકે આદિ દ્વારા એકત્ર કરી અનેક પ્રકારો કરતા.

તેમની કૃતના થોડાક નમુના આપણે જોઇએ. નાગફણી જાતનો એક રોપો અમેરિકામાં થાય છે જેનાં પાતરાં, કાંટા કાઢી નાખવાથી ઢોરોના ખાવાના કામમાં આવે છે. બર્બેંક સાહેબે વગર કાંટાનાંજ તે રોપા ઉત્પન્ન કરી ઢોરોપર મહદ્ ઉપકાર કર્યો છે.

અમેરિકામાં કાંટાવાળી વનસ્પતિનું એક જંગલી ઝાડ થાય છે તેનાં પણ ફૂલ પાતરાં જાનવરોના ખાવાના કામમાં આવે છે. જાનવરોને સારૂ એ ઉત્તમ ખોરાક છે પરંતુ એના કાંટા કાઢવા બહુ કઠિન છે એટલુંજ નહિ પણ એ ફલને તેમણે અનેનાસથી પણ વધુ સ્વાદીષ્ટ કરી દીધું છે.

એનાથી કેટલો લાભ દેશને થશે એ કલ્પવું મુશ્કેલ છે. આ ઝાડમાં એ ગુણ છે કે એ ખરાબ જમીનમાં પણ થાય છે. બર્બેંક સાહેબ થોડાજ વખતમાં અમેરિકાનાં જંગલો આ નવા અને અત્યંત ઉપયોગી ઝાડથી ભરી નાંખત.

અફીણના ફૂલના કેસરને એક બીજા ફૂલના કેસર સાથે મેળવી એમણે ૧૮ ઇંચના વ્યાસનું એક ઘણુંજ ખુબસુરત લાલ ફૂલ પેદા કર્યું છે, એને જોઇને તબીયત ખુશ થઇ જાય છે. એનાજ એકજ ફૂલથી બાગની શોભા અત્યંત વધી પડે છે. એજ પ્રકારે અનેક ફૂલોની લંબાઇ પહોળાઇ એમણે ચાર ચાર પાંચ પાંચ ગણી વધારી દીધી છે. એટલુંજ નહિ પણ સુગંધહીન ફૂલમાં સુગંધ પણ પેદા કરી છે. જંગલી ઝાડોમાંથી કેટલાંકને એમણે સ્વાદીષ્ટ કરી દીધાં છે. અખરોટની બે

જાત એમણે એવી કાઢી છે કે જેનું લાકડું બહુજ કીમતી છે. એક પ્રકારના સફરજનને અર્ધું પીળું અને અર્ધું લાલ કર્યું છે. ડેઝીશાસ્ત્રના નામનું એક ફૂલ અમેરિકામાં થાય છે તેને ઘણુંજ મોટું બનાવી દીધું છે જે બહુજ સુંદર દેખાય છે.

હાથીઆ ઢોરની એક જાતને અંગ્રેજીમાં "કેકટસ" કહે છે. તે ઢોરોના ખાવાના કામમાં કાંટા કાઢી નાંખ્યા બાદ આવે છે. એમણે તેને એવું ઉપયોગી બનાવ્યું કે માણસ પણ તે ખાય છે. એ થડ વગર પાણીએ જંગલમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને એક એકરમાં ૫ થી ૧૭ હજાર મણ સુધી એનો પાક થાય છે. સૌથી વધારે ખુબી એ છે કે ઢોરને આ છોડનો ખોરાક આપતાં દસ માસ સુધી તેઓ તદ્દન પાણી વગર રહી શકે છે. આ છોડના પાંદડામાંથી નીકળતું પાણી ઢોરોને ખોરાક ઉપરાંત જોઈતાં પાણીની ગરજ પણ સારે છે. હિંદના પૈસાદાર અને ખેડુત વર્ગ અથવા સરકાર એ રોપાની વાવણી હિંદમાં કરાવે તો કેવું સારૂં ?! દુષ્કાળ જેવા સમયમાં બીચારાં હજારો ઢોર એને લીધે મરતાં બચે.

ફળફૂલમાં પરિવર્તન કરવાનો બર્બેંકનો વિધિ.

હવે આપણે એ જોઇએ કે કાંટા વગરના છોડ તેમણે કેવી રીતે ઉત્પન્ન કર્યા. એનો ખુલાસો તેમણે એવો આપ્યો છે કે બીજા પ્રાણીઓથી પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે કેટલાંક વૃક્ષો પોતાના શરીર પર કાંટા ઉગાડે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે નાના બાવળને ઢોર કરડી ન ખાય તે સારૂ ઘણા કાંટા ઉગેલા હોય છે પણ તેજ બાવળ ઢોર કરડી શકે નહિ એટલા ઉંચા થયા પછી કાંટા વગરના થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ એ તો સાબીત કરી આપ્યું છે કે વૃક્ષોમાં પણ જીવન છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રોફેસરો હવે તો એટલે સુધી પણ જણાવે છે કે લોખંડને પણ પરસેવો થાય છે. મી. બર્બેંક કહેતા કે તમે જો તમારી વાડીમાં થોરને વાવીને ધૈર્ય તથા પ્રેમથી તેની ખાત્રી કરી આપો કે મારે ત્યાં તમને કોઈ પણ પ્રાણી લેશ પણ ઈજા કરી શકશે નહિ. તો પછી તમારા બાગમાં વાવેલા એ ઘણા થોરમાંનો એકાદેક થોર પોતાની ઉપરના થોડાક કાંટા ઓછા કરશે. એ એક બે રાખીને બીજા વધારે કાંટાવાળા છોડ તમે ઉખાડી નાખી, રાખેલા છોડને સંભાળથી ઉછેરશો તો તેના વિસ્તારમાંથી ઘણાજ થોડા કાંટાવાળો એકાદેક છોડ જરૂર નીકળી આવશે. આ મુજબ ઓછા કાંટાવાળા છોડનો વંશ વધારવાથી અમને જેમ દુર્જનના સંગમાંથી દૂર રહેવું સારૂં છે, તેમ બાકીના છોડ ઉખાડી નાખવાથી પરિણામે એક એવો છોડ થશે કે જેની ઉપર એક પણ કાંટો નહિ હોય.

પોતાની ઉપર કાંટા ઉગાડવામાં ઝાડને પણ બહુ મહેનત પડે છે. તેથી જો ઝાડને અભય વચન આપવામાં આવે તો તે તેનો શ્રમ લેવાનું છોડી દે છે; અને આપણી ઇચ્છા મુજબ નમ્રપણે વર્તે છે. આ પ્રમાણે પસંદગી અને કેળવણીથી ગુલાબ, બ્લેકબેરી, રાસ્પબેરી અને ગુઝબેરીના કાંટા પણ કાપી નાખી શકાય છે. હિંદના જમીનવાળા ખેડુતો આ બાબતનો જો અખતરો કરશે તો તેમને ઝાઝી મહેનત કે ખર્ચ પણ પડવાનો નથી અને પરિણામ બહુ ફાયદાકારક આવશે.

ખસખસની જાતના એક છોડની શીંગના એક ખૂણાના બીજમાંથી એક વર્ષ જીવે તેવો છોડ તેણે ઉગાડયો. જ્યારે બીજા ખુણાના બીજમાંથી બે વર્ષ જીવે એવો છોડ ઉગાડયો હતો. ત્રીજા ખુણાના બીજકમાંથી ધોળાં ફૂલ થાય એવો અને ચોથાના બીજકમાંથી લાલ ફૂલનો છોડ ઉગાડયો હતો. પીળાં ફૂલવાળા ખસખસની જાતના છોડને ઘણા વર્ષે શુદ્ધ રાતા રંગના છોડ કરવામાં તે વિજયી નીવડયો હતો.

હજારો વર્ષોથી જુદાં જુદાં લક્ષણોવાળો એક ઓસ્ટ્રેલીયાનો છોડ અને બીજો સાઈબીરીયાનો એમ બે જુદા જુદા લક્ષણવાળા છોડને સંયોગ કરવાની અનુકૂળતા કરી આપી હતી, પણ આનું સંતોષકારક પરિણામ લાવવા તે બિચારો બર્બેંક વધુ વખત આ દુનિયામાં રહ્યા નથી.

એક વખત પાંસઠ હજાર છોડમાંથી માત્ર એકજ છોડ બર્બેંકને પસંદ પડવાથી બાકીના બધા ઉખેડી નાંખી બાળી નાંખ્યા હતા. જે છોડમાં બીજા ઘણા છોડ ઉત્પન્ન કરવાનું બળ હોય અને જે સૈાથી વધુ સુંદર અને અનેક પ્રકારના રોગ સામે ટક્કર ઝીલી શકતો હોય તેજ છોડને બર્બેંક પસંદ કરતા.

વનસ્પતિમાં લગ્ન કરીને નવી જાત ઉત્પન્ન કરવાની યુક્તિ—તેમનું કથન હતું કે સો કિંવા હજાર પેઢીએ પણ છોડની જાતીમાં જે ફેરફાર ન થઈ શકે તે જુદા જુદા છોડનો સંયોગ કરવાથી પાંચ ૭ પેઢીએ (છોડવાની) કરી શકાય.

આલુ (બુખાર) ના છોડનો એપ્રીકોટ નામના છોડ સાથે સંયોગ કરીને તેણે પ્લમકોટ નામના એક નવી જાતના ફૂલ આપનાર છોડ ઉત્પન્ન કર્યો છે. એટલુંજ નહિ પણ આલુ (બુખાર) ના ઝાડને એટલાં બધાં ફળ આપનારૂં તેણે કર્યું કે એક ઝાડ ઉપરથી એક વખત બાત્રીસ હજાર કાચાં ફળ તોડી નાખવાં પડ્યાં હતાં. આટલાં ફળ તોડી નાખવા છતાં પણ એ ઝાડ ઉપર એટલાં બધાં ફળ થયાં હતાં કે તેટલો પાક બીજા કોઇ આલુના ઝાડપર થએલો હજુ સુધી જાણવામાં આવ્યો નથી. વળી તેણે ફૂલના જેવાં સુવાળાં અને જામફળના જેવાં સ્વાદવાળાં આલુ પેદા કર્યાં છે. એક વખતે " એન્થ્રો પોલોજીકલ સોસાઈટી " ના ૪૨ સભાસદો તેનો ફળબાગ જોવા ગયા હતા, બર્બેંકે તે દરેકને એક મુઠો ભરી આલુ આપ્યાં પણ એક જણને મળેલાં આલુ બીજાને મળેલાં આલુથી તદ્દન જુદીજ જાતનાં હતાં.

બટાટા અને ટમાટાનો સંયોગ કરીને તેણે " પોમાટા " નામનું એક નવું ફળ અથવા શાક ઉત્પન્ન કર્યું છે. અમેરિકનોને તે બહુ પ્રિય થઈ પડયું છે.

રૂબાર્બ નામના શાકમાં પણ આ સંયોગની પદ્ધતિથી બર્બેંકે આશ્ચર્યકારક ફેરફાર કર્યો છે. કેલીફોર્નિયાના જંગલી રૂબાર્બનો ઓસ્ટ્રેલીયાના રૂબાર્બ સાથે સંયોગ કરીને "ક્રીમ્સન વિન્ટર રૂબાર્બ" નામનું એક નવું ઘણું સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી શાક તેણે ઉત્પન્ન કર્યું છે. શિયાળામાં જ્યારે અમેરિકામાં બધી જાતનાં ફ્ળોની અછત હોય છે તે વખતે આ શાકનો પાક થવાની ઋતુ હોય છે ને તેથી તેના સારા પૈસા ઉપજે છે. આ તેજ કમબખ્ત રૂબાર્બ છે કે જેણે શ્રેયસ્સાધક અધિકારી વર્ગના મેમ્બરો તથા અન્ય દેશ બાંધવોના હજારો રૂપીઆ અમેરિકામાં રોકયા છે.

જાપાનીઝ અને અમેરિકન મોગરાના સંયોગથી ' સાસ્ટા ' નામના મોગરાનો છોડ તેણે પેદા કર્યો છે. તેના ફૂલનો વ્યાસ છથી સાત આંગળ હોય છે. આ ફૂલને પાણીમાં રાખવાથી તે એક મહિના સુધી તાજાં ને તાજાં રહે છે.

ચેસ્ટનટનાં ઝાડને દશ પંદર વર્ષે ફળ આવે છે. એમણે તે અરાઢ માસમાં ઉગાડ્યાં હતાં. આપણે ત્યાં રાયણ કે જેને ૭૫-૮૦ વર્ષે ફળ આવે છે એમ સાધારણ કહેવત છે, તે જો બર્બેંક સાહેબની જાણમાં હોત અને યુરોપ અમેરિકાદિમાં તે જો ચાલુ ફળ હોત તો બર્બેંક સાહેબે તેને બહુજ થોડા કાળમાં ફળે એવું કર્યું હોત.

એકલા છોડની પેઠે મોટાં ઝાડોમાં પણ તેણે અદ્દભુત સુધારા કર્યા છે. ત્રીશ વર્ષથી ઉગેલા વેાલનટ (અખરોટ) નામનાં ઝાડ પંદર ફીટ ઉચાં અને તેનાં થડ ૭ ઇંચ જાડાં હોય છે. બર્બેંકે ઉગાડેલું એ ઝાડ ચૌદ વર્ષનું થતાં ૬૦ ફીટ ઉચું અને દોઢથી બે ફીટ જાડા થડવાળું થયું છે. આમ

ઉતાવળે વધેલા ઝાડનું લાકડું ઘણું નરમ હશે એમ ઘણા જણ ધારતા હતા. પણ તપાસ કરતાં જણાયું કે તે ઘણું વધારે કઠણ અને ઘણુંજ ઓછા ગાંઠાવાળું તથા સફાઈદાર હતું.

આવા આવા અનેક દાખલા આપી શકાય. દેશને કરોડો રૂપીઆનો એણે ફાયદો કરી આપ્યો છે. નિર્ધનતાનું દુઃખ એણે વેઠયું છે. તેમજ મિત્રો અને સંબંધીઓથી ત્યજાવાથી પણ તે બચી શક્યો નથી. તે ધુતારો છે, ઠગ છે, એવા એવા અનેક મોટા આરોપો તેને સહન કરવા પડયા છે. કુતરાને માટે કાઢી રાખવામાં આવેલા આહાર ઉપર દિવસોના દિવસ તેને ગુજારવા પડયા છે. જે બટાટાથી તેણે **અમેરિકાની વાર્ષિક સાડા છ કરોડ રૂપિયાની આવક વધારી છે, તેના બદલામાં તેને માત્ર રૂ. ૪૦૦) મળ્યા હતા.** શોધ કરવામાં તેને મદદ મળે એટલા સારૂં પ્રખ્યાત અબજપતિ કોર્નેજીના ઇન્સ્ટીટયુટ તરફથી તેને દર વર્ષે ત્રીશ હજાર રૂપિયા દશ વર્ષ સુધી મળવાના હતા.

આ ઉપરથી આપણે જોયું કે તે ત્રણ પ્રકારે વનસ્પતિની નવી જાતો ઉત્પન્ન કરતા (૧) ઘણા છોડમાંથી સૌથી ઉત્તમ ચુંટી કાઢીને, (૨) તેને ઉછેરવાની સર્વોત્તમ અનુકૂળતા કરી આપીને, (૩) અને જુદી જુદી જાતના છોડનો પરસ્પર સંયોગ કરીને.

આ વર્ણસંકર વનસ્પતિ ઉત્પન્ન કરનાર મી. બર્બેંકનું માનવું હતું કે જેમ વનસ્પતિમાં ફેરફાર થઇ શકે છે, તેમ માણસોમાં પણ થઈ શકે, કારણકે માણસો એ હાલતાં ચાલતાં વૃક્ષો છે. પરંતુ તે વિચાર ને અમલમાં મેલતાં પહેલાંજ તે બિચારા રામશરણ થયા છે. એ ફેરફાર કેવી રીતે કરવો તે સંબંધી તે વિચાર ચલાવતા હતા. તેને કદાચ એમાં ફતેહ મળત એમ આપણે એને વિષે આટલું જાણી વગર સંદેહે કહી શકીશું. દુનિયાને તે કંઈ વિચિત્ર અને ન માની શકાય તેવુંજ કરી બતાવવા પછી માત્ર જીવ મેલવોજ ઇશ્વિરના હાથમાં રહેત. બાકી તો બધું માણસોજ કરી લેત. ઇશ્વિરની કહેવાતી કેટલી બધી મહેનત બચી જાત! જેમ એ બેએક સદી પૂર્વે જન્મ્યો હોત તો દેવ તરીકે તે પૂજાત એમ આપણે માનીએ છીએ, તેમજ એક રીતે બ્હીક પણ તેટલીજ રહે છે કે રખેને એને કોઈ રાજાએ જંત્રીમંત્રી ધારી ખાસ યુરોપમાં તો બનતું આવ્યું છે તેમ શુળીએ ચઢાવી દીધો હોત. સાધુઓને જળ સમાધિજ–મૃત્યુબાદ કરાવવામાં આવે છે તે એને કુદરતી રીતેજ મળી ગઇ. દુન્યાને આ રત્નની ખરેજ મોટી ખોટ ગઈ છે.

લોકો શું કહે છે?

રા. રા. સુજ્ઞ મહાશય ભોગીલાલભાઇ ત્રીકમલાલ શ્રી ધન્વન્તરિના તંત્રી સાહેબ!

મુ. વીસનગર.

વિ. વિ. કે, આપના તરફથી નીકળતા "ધન્વન્તરિ" નામે વૈદક માસિકના પહેલા વર્ષથી તે આજ સુધીના સઘળા અંકો અવલોકતાં સ્વભાવિકજ લખવાની ઇચ્છા થાય છે કે:—

પ્રજાને શારીરિક ઉન્નતિ કરાવનારા નિયમો જણાવનારૂં જો કોઇ માસિક હોય તો તે આપનુંજ માસિક સૌથી શ્રેષ્ટ છે, કારણ કે તેમાં દરદો માટે તેમજ આરોગ્ય રહેવા માટે ઘણાજ સારા ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. ઘણાખરા લેખો તંત્રી પોતે વૈદક વિદ્યામાં આગળ વધેલા હોવાથી લખે છે. તેમજ બહારના લેખો પણ વિદ્વાન

અને અનુભવી વૈદ્યોના હોય તેનેજ સ્થાન આપવામાં આવે છે; જેથી માસિક ઘણુંજ ઉત્કૃષ્ટ બનવા પામ્યું છે.

તંત્રી તરફથી લખાએલા આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર, નિદાનસિંધુ અને ચિકિત્સાસાગર, કુદરતી રોગોપચાર ગ્રંથમાળા ઇત્યાદિ મોટા ગ્રંથો વૈદ્યકશાસ્ત્રના અનુભવિક અણમોલ ખજાના રૂપ છે. તે સિવાય પણ તંત્રીએ નાના મોટા ઘણા ઉપયોગી લેખો આ માસિકમાં સ્વાનુભવથી લખેલા છે; તે દરેક વૈદ્યવિદ્યાના જીજ્ઞાસુઓને મનન કરવા યોગ્ય છે. અન્ય લેખકો તરફથી પણ "કેશવકલ્યાણ, વૈદ્ય વિનોદ, રંગરસાયન વિદ્યા, ક્ષય રોગ, આહાર મિમાંસા, હિન્દી અમર કોષ, ઔષધી નામમાળા, લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા, શારીરજ્ઞાન ઇત્યાદિ ઘણાજ ઉપયોગી ગ્રંથો આ માસિકમાં લખવામાં આવે છે. તેમાં કેટલાક પૂર્ણ થઇ ગયા છે, અને અધુરા છે તે હજી ચાલુ છે. આ સિવાય તંત્રી તરફથી તથા અન્ય લેખકો તરફથી પ્રશ્નોત્તરો, વૈદ્યક નોંધ, સ્ફુટ લેખો, નુસ્ખા સંગ્રહો, વગર દવાએ રોગો મટાડવાના પ્રયોગો ઈત્યાદિ આશયવાળા અનેક ઉપયોગી લેખો જનસમાજના હિતને માટે લખવામાં આવ્યા છે.

તંત્રીના ઇંગ્રેજી લેખો પણ ઘણાજ ઉપયોગી છે, અને તેમાંથી જેનું ગુજરાતી ભાષાંતર આપવામાં આવ્યું ન હોય તેનું ભાષાંતર પ્રસંગોપાત તંત્રી કરતા રહેશે તો તેમાંથી ધન્વન્તરિના ઉપાસકોને ઘણુંજ નવું જાણવાનું મળી આવે તેમ છે. તેમજ તંત્રી અને અન્ય લેખકોના જે લેખો અપૂર્ણ છે, તે ધીમે ધીમે પૂર્ણ કરવા તંત્રી અને માસિકના વિદ્વાન લેખકો ધ્યાન રાખશે એમ હું આશા રાખું છું.

વાચક વર્ગને આ માસિકના વાંચનથી જે અમૂલ્ય ફાયદા મળી શકે તેમ છે; તે બીજા કોઇ પણ મોટા ગ્રંથોપરથી ભાગ્યેજ મળી શકશે એમ મારૂં માનવું છે. કારણ કે ગ્રંથમાં એકજ વ્યક્તિના વિચારોનો સંગ્રહ આવે છે, અને માસિકમાં તો અનેક ગ્રંથોમાં જણાવેલી હકીકતો, દુનિયાના વિદ્વાન અનુભવી ડૉકટરો તથા વૈદ્યોના વિચારો, અને તેમના અનુભવની જાતજાતની વાનીઓની પ્રસાદી પણ મળતી રહે છે. જેથી આ માસિકના અવલોકનથી સાધારણ મનુષ્ય પણ આયુર્વેદ જેવા ગહન વિષયનું જ્ઞાન મેળવી શકે છે એમ હું આ માસિકનાં સઘળાં વૉલ્યુમોનું અવલોકન કર્યા પછી ખાત્રી પૂર્વક કહી શકું છું.

વૈદ્યોનું મુખ્યત્વે કાર્ય થએલા રોગોનું યથાર્થ નિદાન કરી તેની યથાઘટિત ચિકિત્સા કરવી અને લોકોની તંદુરસ્તી સુધરે ને વધે તહેવું આરોગ્યરક્ષણશાસ્ત્ર તેઓને સમજાવવું. આ બંને કાર્યો આપ, વિદ્વાન અને સાધારણ મનુષ્ય તેનો એક સરખી રીતે ઉપયોગ કરી શકે તહેવી રીતે પોતાના કીમતી વખતનો અને મહેનતનો ભોગ આપી બજાવો છો, જેને માટે આપને ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ધન્યવાદ આપું છું. માસિકના કદ અને વિષયોની ઉપયોગિતાના પ્રમાણમાં લવાજમ ઘણુંજ સસ્તુ રાખવામાં આવ્યું છે. આવું અમૂલ્ય માસિક આર્યાવર્તમાં ગૃહે ગૃહે વંચાતું થાય એમ શ્રી પરમાત્મા પાસે ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છું છું.

ખાખરેચી,	લી. આપનો.
શ્રાવણ કૃષ્ણપક્ષ જન્માષ્ટમિ,	શ્યામચંદ્ર ગોવરધનરામ
સંવત્સર ૧૯૬૮.	ના જય શ્રી ઇષ્ટસ્મરણ.

આરોગ્યવર્ધક સહેલા ઉપાયો.

(લેખકઃ—શ્યામચંદ્ર ગોવર્ધનરામ. મુ. ખાખરેચી)

કોઈ પ્રાણિ સાથે ક્રોધ તથા ચીડીયાં કરવાં નહિ.

કોઇ પણ કાર્ય અનિયમિતપણે કરવું નહિ.

આળસુ અને એદી મનુષ્યના જેવી વર્ત્તણુંક રાખવી નહિ.

હમેશાં વગર કારણે કોઇ પણ વિષયની ચિંતા કરવી નહિ.

આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે માનવ શરીરનું યથેચ્છ બંધારણ પચીશ વરસે બંધાય છે; માટે તેની પહેલાં બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો નહિ.

જે સ્ત્રીપુરૂષો વિવાહિત હોય તેમણે શાસ્ત્રે ફરમાવેલી મર્યાદાથી અધિક વિષયનું સેવન કરવું નહિ.

મરી, મરચાં વગેરે મશાલાવાળા પદાર્થો કૃત્રિમ ભૂખને ઉત્પન્ન કરનારા હોવાથી તેના સ્વાદ વડે લોભાઇ રૂચિથી અધિક જમવું નહિ.

જરા ગરમ, કોમલ અને સ્વાદવાળું ભોજન ભૂખ લાગે ત્યારે જમવું.

ક્યારેય પણ ભૂખ લાગ્યા સિવાય જમવું નહિ.

જે પદાર્થો સર્વાંગે ઘી વડે જ બનાવવામાં આવે છે તે ઠંડા થઈ ગયા હોય તોપણ કાંઇ નુકશાન કરતા નથી.

દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ એ પદાર્થોનું યથાશક્તિ સમયાનુસાર સેવન કરતા રહેવું.

શરીરમાં કાંઇ પણ રોગ હોય તો તેને માટે પથ્યાપથ્યનો નિર્ણય કરી ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો.

કાળાં તીખાં અને હરડેનું સેવન હમેશાં કરવું, કારણકે હરડે દસ્તને સાફ લાવનાર છે, અને તીખાં (મરી) કંઠને સાફ રાખે છે.

જે વસ્તુ પોતાને પ્રિય લાગે અને સારી રીતે પચી શકે તેવી હોય તેનોજ ખાવામાં ઉપયોગ કરવો.

જે વસ્તુ પોતાને અપ્રિય લાગે અને પચી શકે તેમ ન હોય તેનો ક્યારે પણ ઉપયોગ કરવો નહિ.

એક વાર લીધેલા ભોજનને આઠ કલાક થયા પહેલાં વચમાં નજરમાં આવે તેવા કાચાકોરા પદાર્થો જઠરમાં નાખ નાખ કરવા નહિ.

સડેલું, સુકાએલું, દુર્ગંધિત, સમય વિરૂદ્ધ અને કઠોર ભોજન હોય તેનો ત્યાગ કરવો.

મોઢામાં ફોલ્લા પડી આવે એવું ઉનું ઉનું ભોજન કદી પણ જમવું નહિ.

ન પચી શકે તેવા ગરિષ્ટ પદાર્થો પેટ તડાતુમ થાય તેવી રીતે ખાવા નહિ.

અન્ન ચાવ્યું ન ચાવ્યું કરીને એકદમ ઉતાવળથી જમવું નહિ, પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને જમવું.

શરીર અને મન શિથિલ થઇ ગયાં હોય ત્યારે આંખો મીંચીને જમવું નહિ.

પહેરવાનું ધોતીયું પેટ દબાઈ કાપા પડી આવે તેવી રીતે કસીને પહેરવું નહિ.

ફેફસાં પુરેપુરાં ભરાય એવી રીતે દીર્ઘશ્વાસ અગર પ્રાણાયામ કરવા.

કોઇ પણ વખત કમરમાંથી વાંકા વળીને બેસવાની ટેવ રાખવી નહિ.

સુવાના મકાનનાં બારી બારણાં બંધ કરવાં નહિ, અને મોઢું ઢંકાઈ જાય તેમ માથે ઓઢી સુવું નહિ.

જ્યાં હવા સારી ન હોય તેવે સ્થળે નિવાસ કરવો નહિ.

સૂર્યનો તડકો અને પ્રકાશ ઘરનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાથી અંદર પેશી જઇ નુકશાન કરશે એવા ભયથી દિવસે બારી બારણાંપર પડદા નાખવા નહિ, કારણ કે સૂર્યનો તડકો અને પ્રકાશ બંને આરોગ્યને આપનારા છે.

રાત્રે બહુ વખત સુધી જાગવું નહિ, અને પ્રાતઃકાળે બહુ મોડું ઉઠવું નહિ.

નાટકો વગેરે રમતો જોવા માટે બહુ ઉજાગરા કરવા નહિ.

જેની તેની સાચી ખોટી વાતો કહાડી અંતઃકરણને વિના પ્રયોજને તપાયમાન કરવું નહિ.

કોઇ પણ પ્રાણિ પદાર્થનો દ્વેષ નહિ કરતાં તેનું હિત ઇચ્છવું.

સ્ત્રી, પુત્રાદિક કુટુંબીજનો પ્રત્યે કયારેય પણ અસંતોષ રાખવો નહિ.

પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને વ્યાવહારિક કાર્યોમાં જોડાતાં પહેલાં સ્નાન, સંધ્યાદિક નિત્યકર્મો અને ઇશ્વિર સ્મરણાદિક કાર્યો પહેલાંજ કરી લેવા ધ્યાન રાખવું.

ચાહ, કૉફી, તમાકુ, ગાંજો, દારૂ અને અફીણ વગેરેનું વ્યસન કદી પણ કરવું નહિ.

રાત્રિએ મોડા મોડા પેટ ભરીને ભારે પદાર્થો જમવા નહિ.

આઇસ્ક્રીમ તથા બરફનો જરૂરના કારણ સિવાય છુટથી ઉપયોગ કરવો નહિ.

શીતળ અને નિર્મળ જળ હોય તે હમેશાં ગળીને પીવું.

જમતી વખત કે જમી રહ્યા પછી તરતજ ઘણું જળ પીવું નહિ.

હમેશાં એકજ વાર ભોજન કરવાથી ઘણા વ્યાધિ મટે છે.

ગરમ જળથી સ્નાન કરવાનું હોય તેણે પોતાના શિર ઉપર ગરમ જળ રેડવું નહિ, કારણ કે મસ્તક ઉપર ગરમ જળ નાખવાથી આંખો અને વાળને નુકશાન પહોંચે છે, માટે મસ્તકને ઠંડે પાણીએ ધોવું.

શીતળ જળવડે સ્નાન કરવાથી બળની વૃદ્ધિ થાય છે.

જ્યાં લીલાં વૃક્ષો હોય અને વાયુના અવરજવર માટે ખુલ્લાં સાફ મેદાનો હોય ત્હેવે સ્થળે પ્રાતઃકાળ તથા સાયંકાળે જઇ નિર્મળ વાયુનું સેવન કરવું.

જળાશયમાં, નગ્ન થઇને નહાવું નહિ, મળમૂત્ર કરવાં નહિ અને પોતાની છાયા તેમાં જોવી નહિ.

રાત્રિને વખતે દહીં ખાવું નહિ, કારણ કે દહીં ખાવાથી કફ ઉત્પન્ન થાય છે અને નજલો જલદી ઉતરે છે.

પ્રાતઃકાળમાં થોડું શીતળ જળ પીવાથી મળમૂત્ર સાફ ઉતરે છે.

મળ, મૂત્ર, ઓડકાર, છીંક, બગાસું, ક્ષુધા, તૃષા, આંસુ, વીર્ય, વાયુશ્રાવ, ઉલટી, નિંદ્રા અને શ્વાસ વગેરેના વેગને અટકાવવા નહિ; કારણ કે તેથી આરોગ્ય બગડે છે.

પાંચ દિન અગર સાત દિવસથી વધારે ક્ષૌરકર્મ કરાવવું બાકી રાખવું નહિ.

હાથ, પગ, નાક, કાન અને શિરને નિર્મળ રાખવાં, કારણ કે મલીન રહેવાથી તેમાં રોગ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

ચોથે, પાંચમે દિવસ શનિવાર, સોમવાર અને બુધવારે સર્વ શરીરમાં તેલ ચોળાવવું, કારણ કે તેથી શરીરની આરોગ્યતા વધે છે.

જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી કસરત કરવાનો અભ્યાસ રાખવો, કારણ કે તેણે કરી શરીરને પુષ્ટિ મળે છે.

ઉત્તમ મંજનોએ કરી દાંતને સાફ રાખવા, અને ઉત્તમ અંજનોએ કરી નેત્રોને સાફ રાખવાં.

હમેશાં નિર્મળ વસ્ત્રો ધારણ કરવાં.

અધિક પ્રકાશવાળી વસ્તુ, સૂર્યની રોશની અને પ્રજ્વલિત અગ્નિ તરફ બહુ દૃષ્ટિથી તાણી જોવું નહિ, કારણ કે તેથી નેત્રની જ્યોતિ મંદ પડી જાય છે.

આસલેટ તેલની રેાશનીએ લખવા કે પઢવાનું કાર્ય કરવું નહિ, કારણ કે તેણે નેત્રોની જ્યોતિની મંદતા થાય છે, અને વખતે અંધાપેા પણ આવે છે.

પોતાના નિવાસસ્થાનમાં સુગંધિત ધુપ અને હવનાદિક ક્રિયા હમેશાં કરતા રહેવું, કારણ કે તેથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે; અને વાયુ શુદ્ધ થઇ અનેક ચેપવાળા રેાગો થતા અટકે છે.

સૂર્યના ઉદય અને અસ્ત સમયની સંધ્યા વખતે, ભેાજન, શયન, વિદ્યા પઢવી, અને મૈથુન કરવું એ ઉચિત નથી, કારણ કે તેથી બુદ્ધિનેા વિનાશ થઈ રેાગોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

સંતાનેાત્પત્તિ નિમિત્ત ઋતુ સમય વિના ક્યારે પણ પેાતાની સ્ત્રી સાથે વિહાર કરવેા નહિ, પરસ્ત્રીનેા સંગ કરવેા નહિ, કારણ કે તેથી બળ, બુદ્ધિ અને ધર્મનેા નાશ થાય છે.

રજસ્વલા, રાેગિણી, અને વૃદ્ધા સ્ત્રીનેા સમાગમ ક્યારે પણ કરવેા નહિ; કારણ કે તેથી આયુષ્યને હાનિ થાય છે.

ક્ષુધાતુરે, કસરત કરેલાએ, માર્ગેથી ચાલી થાકી આવેલાએ, પરિશ્રમ કરવાથી જેનું ચિત્ત ધડકતું હેાય તેણે, અને મળમૂત્ર કરવાની ઇચ્છાવાળાએ સ્ત્રી સમાગમ કરવેા નહિ.

શિર ઉપર બેાજો ઉપાડવેા નહિ, કારણ કે શિરમાં બુદ્ધિનેા નિવાસ હેાવાથી માથે બેાજો ઉપાડવાથી બુદ્ધિ નષ્ટ થાય છે, માટે માથે બેાજો ઉપાડવેા નહિ, તેમ શિરપર ક્યારે પણ થાપડ મારવી નહિ. ઘણા લેાકેાનેા બાળકના શિરપર થાપડ મારવાનેા સ્વભાવ હેાય છે. તે પણ યેાગ્ય નથી, કારણ કે બાળકના શિરપર થાપડ મારવાથી તેની બુદ્ધિનેા વિનાશ થાય છે.

ઉઘાડે પગે, ઉઘાડે શિરે, અને છત્રી તથા લાકડી વગર બહાર જવું નહિ.

અગ્નિ, જળ, વાયુ, સૂર્ય, ચંદ્રમા, બ્રાહ્મણ, ગૈા, ગુરૂ અને વૃદ્ધજન તરફ થુકવું નહિ, અને મળમૂત્ર પણ કરવાં નહિ.

બાળક, વૃદ્ધ, લેાભી, શઠ, મૂર્ખ, નિર્દયી, ઘાતકી, કઠેાર ચિત્તવાળેા, નપુંસક, રાજદ્રોહી, ચેારી કરનારેા, નીશેા કરનાર, નિરૂત્સાહી, નાસ્તિક, બીકણ, નિર્લજ, અને પાગલ, આવા લક્ષણવાળા સાથે મિત્રતા કરવી નહિ.

પેાતાના ગૃહની ગુહ્ય વાત અન્ય મનુષ્યેા પાસે પ્રકટ કરવી નહિ.

પેાતાને મળેલા અપમાનનું ક્યારેય પણ સ્મરણ કરવું નહિ.

સંપૂર્ણ ઇંદ્રિયેા તથા મનને પેાતાને વશ રાખવાથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, અને ઇંદ્રિયેા તથા મનને પેાતે વશ રહેવાથી દુઃખ થાય છે.

કેાઇના ઉપર કરેલા ઉપકારને કેાઈ સ્થળે પ્રકટ કરવેા નહિ, કારણકે તેમ કરવાથી ઉપકારનું ફળ નાશ પામે છે.

પેાતાના ઉપર કેાઇએ કરેલા ઉપકારને ભૂલવેા નહિ.

કેાઇના દેાષેા જોવા નહિ પણ ગુણેાજ જોવા.

રાગ, દ્વેષ, ક્રોધ અને ચિન્તા ઉત્પન્ન થાય તેવું કાર્ય કરવું નહિ.

ગુપ્ત વાત સ્ત્રીઓને કરવી નહિ; અને સાહસ કરી તેનેા વિશ્વાસ કરવેા નહિ.

ઉદય થતા તથા અસ્ત થતા સૂર્યને જોવેા નહિ.

સાપ તથા પશુઓની પાછળ દેાડવું નહિ, કારણકે તેઓ ક્રોધે ભરાય તેા સામેા હુમલેા કરી આપણને ઇજા પમાડે છે.

ઉપર વર્ણવેલા સર્વ ઉપાયેા રેાગ મટાડવામાં રામબાણ ઉપાયેા જેવા છે. માટે રેાગની નિવૃત્તિ કરવાની ઇચ્છાવાળાએ તેનેા સત્વર આદરસત્કાર કરવેા યેાગ્ય છે.



લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહાવ્યથા.

(અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

(અનુસંધાન અંક આઠમાના પૃષ્ટ ૩૦૪ થી.)

પરિચ્છેદ અગ્યારમો.

ધૈર્યવંત સ્થિરતાવંત અને નિશ્ચળનયના કાત્યાયિની કંઇક સમય લગી મૈાન ધારણ કરી રહી. પછી પુત્રની રહામે જોઇ સહેજ હાસ્યવદન સાથ કહેવા લાગી કે-" બેટા રમાપ્રસાદ ! ભય શું છે ? મારી હયાતિ છતાં તમને શી બાબતનો ડર છે ?"

ત્યાર બાદ કાત્યાયનીએ વહુ યશોદાને બોલાવી કહ્યું-" વહુ ! અહિયાં આવો. " સાસુનું આ પ્રમાણે કથન સાંભળી યશોદા લક્ષ્મીને કેડમાં તેડી અગાડી આની એટલે જનેતાની પાસેથી દાદીમા પાસે જઇ ખેલવા લાગી.

કાત્યાયનીએ કહ્યું-" વિપત્તિમાં ગભરાવું એ સારૂં નથી. મા ભગવતીનું નામ સ્મરણ કરી ધૈર્ય ધારણ કરો. રૂઓ નહીં. રોવાથી શું થાય છે ? વિચાર કરો કે યુધિષ્ઠિર રાજા વનવાસમાં ગયા હતા. નળ રાજાની પણ તેવીજ દશા હતી. વિશેષ શું કહું પણ વૈકુંઠપતિ શ્રી રામચંદ્રજીની પણ વનવાસમાં સ્થિતિ રહી હતી. તો આપણુ શી વિશાદમાં છિયે કે વિપત્તિને વશ ન થઇએ. વિપત્તિ એજ મનુષ્યના સત્ય સ્વભાવની કસોટી છે. વિપત્તિ વડે માણસ પેક થાય છે, કેળવાય છે, સહનશીલ બને છે અને અનેક ઉદ્યોગોની ભેટ લઈ ભાવઠ ભાગવા ભાગ્યશાળી થાય છે. સાત દિવસની અંદર આ ઘર ખાલી કરવાની વાત મુકરર થયેલી છે. પરંતુ મારી ઇચ્છા કાલ સવારેજ આ ઘરને છોડી દઈ ચાલ્યું જવાની છે."

રમાપ્રસાદ-" ક્યાં જવાનું થશે મા!"

કાત્યાયની—વિધાતાના આ વિશાળ રાજ્યમાં શું આપણને જગ્યા નહીં મળશે ? જરૂર આપણે માટે કોઇ સ્થાન તો મુકરરજ થઈ ગયું હશે. મા ભગવતી જ્યાં લઇ જશે ત્યાં જઇશું. "

રમાપ્રસાદ—" મા ! મામાને ત્યાં કેમ ન જઇએ ?"

કાત્યાયની—" (ઉંડો નિઃશ્વાસ મૂકી) તે રસ્તામાં કંટકો વિશેષ છે તથાપિ આ ભગવતિએ નસીબની અંદર ત્યાં જવાનુંજ લખેલ છે તો ત્યાં જઈ રહીશું. સારૂં; પણ રઘુદયાળ હજુ લગણ કેમ ન આવ્યો ? એક પહોર જેટલો સમય વીતી ચૂક્યો છતાં પણ શા કારણને લીધે નહિ આવી શક્યો હોય ? કોઇ વિપત્તિમાં ફસાઇ તો નહીં પડ્યો હોય ને ? આ સમય ઉપર મને પળપળ વિપત્તિજ હાજરી આપતી જણાય છે."

રમાપ્રસાદ-" મા ! સરદાર દાદાને શોધી લાવું ? મને તો માલૂમ પડે છે કે ક્યાંક કામ મળી ગયું હશે જેથી તે ત્યાં પતવીનેજ કંઈક સમય બાદ આવશે."

કાત્યાયની—મ્હોર વટાવવાની આ વખતે વિશેષ જરૂરત છે. કેમકે અતિથિ સેવામાં વિલંબ થાય છે. મ્હોર કોણ વટાવી લાવશે ? એ માટે રઘુદયાળની વાટ જોઈ રહી છું."

રમાપ્રસાદ—" મા ! આપ મને મ્હોર આપોને ? હું વટાવી લાવું. "

કાત્યાયની—" મોદીની દુકાન ઉપર તો મ્હોર વટાવાશે નહીં. વટાવાય તો કોઈ માનવંતા ગૃહસ્થને ત્યાં કે વ્યાપારી મહાજનની દુકાને દહાડો વળશે. તમે બાળક છો. ક્યાંય કોઇ તમને ઠગી ન લે એ માટે રઘુદયાળની સાથે મોકલવા ચાહુ છું. "

રમાપ્રસાદ—" મા ! હું મ્હજેહથી વટાવી લાવીશ. મને ઘણા માણસો ઓળખે છે. "

કાત્યાયની—" સારૂં જરાવાર સબુર કરો. જ્યારે રઘુદયાળ નહીં આવે ત્યારે એકલેજ જઇને મ્હોર વટાવી લાવવી. જુઓ, રમાપ્રસાદ ! આ મ્હોરના અઢાર રૂપિયા તો જરૂર મળશેજ. ૨૦ કે ૨૧ મળી જાય તો ઘણુંજ સારૂં. પરંતુ કોઈ અઢારથી કમતી આપવાનું કહે તો વટાવશો નહીં. બીજી જગ્યોએ કોશિશ કરવી. યાદ રાખવું કે અઢારમાંથી પહેલાં અતિથિ સેવા માટે પકકો દોઢશેર લોટ, દોઢ પાસેર ઘી, દોઢશેર દૂધ અને નવટાંક મીઠું ખરીદી લેવું. અંદાજથી આમાં એક રૂપિયો ખર્ચ થશે. બાકી રહેલા સત્તર રૂપિયાના જોજે ચોખા ન ખરીદી લાવતો !"

રમાપ્રસાદ—" ના મા ના, એવું શા માટે કરૂં. જે કહેશો તેજ કરીશ. "

કાત્યાયની—સાંભળ ! બાકીના સત્તર રૂપીઆમાંથી દશ આના દૂધવાળીને અને દોઢેક આનો મોદીનો દેવો છે, તથાપિ તે કંઈ તગાદો કરે તેમ નથી. પરંતુ આપી દેવાય તો સારૂં. હજામડી ત્રણ મહીના થયાં કામ કરવા આવી નથી કેમકે દર માસે બે આના આપવાના તે છ માસના અપાયા નથી જેથી તે બાર આના આપવા જોઇયે છે. માછણને સાત પૈસા આપવાના છે. ધોબીને ચાર આના દેવાના છે. મોચીના છ પૈસા બાકી છે. પડીહારણને પાણી ભરવાના દામ ત્રણ મહીનાનો દોઢ રૂપિયો આપવાનો છે. "

રમાપ્રસાદ—" ત્યારે તો જોઉં છું કે–દેવું ચૂકવવામાંજ બધા રૂપિયા વપરાઈ જશે. "

કાત્યાયની—" તો તેના માટે હું શું કરૂં ? હિસાબનો સરવાળો કરી કહો કે એ બધા કેટલા થયા ?"

હિસાબ ગણી રમાપ્રસાદ બોલ્યો.—"માજી પોણા પાંચ ને બે આનામાં એ બધું કરજ પતી જાય છે. હું સમજ્યો હતો કે વધારે દેવું હોવાથી બધી રકમ વીખરાઇ જશે; પણ બાકી ઠીક રકમ બચશે.

કાત્યાયની—" બેટા ! રૂપિયા તો વિશેષ દેવા નથી. ફક્ત હવે ખર્ચ કરવું બાકી છે. સાંભળો ! રસિકદાસ વૈરાગી હમેશાં સવારે નામકીર્તન કરે છે; એ પણ તેણે મારા બારણે નામકીર્તન કરવાનું છોડી દીધું છે. પરંતુ પાછલી રાતે જ્યારે હું અગાશીમાં જઉં છું ત્યારે તેના મ્હોંમાંથી હરી સ્મરણ ધ્વનિ સાંભળ્યા કરૂં છું. તે સાધુ રોજ મને હરીનામ સંભળાવી જાય છે તેને આઠ આના દેવા પડશે. "

રમાપ્રસાદ—"આવી રીતે દાન કરવાથી તો એક પૈસો પણ બચશે નહીં. "

કાત્યાયની—" (હસીને બોલી) બેટા ! નારાજ થાઓ છો ? ભલે હવે ખર્ચની વાત નહીં કહું. પણ એક વાત તો કહી દઉં છું. મ્હોર વટાવી દશદશનાં નોટ ન લાવતા. પરચુરણ થોડું લાવજો. અને ઘેર આવવાની વખતે પોતાના ખોરાક ખર્ચ માટે ઉમદા એક રૂપિયાના ચોખા અને

શેરભર દૂધ લાવજે. અગર કોઇ સસ્તી ભાજી કે શાક મળે તો લેતો આવજે. તેમજ શેર સિં-ધાલૂણ અને પાશેર તેલ પણ જરૂર લાવજે."

રમાપ્રસાદ—"મા! અડદની દાળ લક્ષ્મી ખાતી નથી માટે મગની દાળ લાવવાની જરૂર છે તો તે માટે શો હુકમ છે?"

કાત્યાયની—પાશેર લેતા આવજે-તેની પોટલી બાંધી ભાતમાં રાખી દઈશ જેથી સીજી જવા પછી પાણીમાં રાખી ગરમ કરી લક્ષ્મીને આપીશ, એટલે એ આનંદથી ખાઇ લેશે. આમ કરવાથી પાશેર દાળથી આઠ દહાડા ઓછા થશે."

લક્ષ્મી—(દાદીને ચૂંટી ખણીને બોલી) ના મા! હું તેની દાળ નહીં ખાઉં. જેમ વહુ દાળ બનાવે છે તેની કરી દેવી પડશે.

કાત્યાયની—"ઠીક, તેવી કરાવી દઇશ. સાંભળ. રમા! હું એક ચીજ માટે તો કહેવાનુંજ ભૂલી ગઈ હતી. લક્ષ્મીને માટે અધશેર ગોળ ખરીદજે."

લક્ષ્મી—મા! તું બહુજ ખરાબ થઈ ગઈ છું. છિઃ શું ગોળ ખાધો જશે? તે દહાડે મને ગોળ ખાતી જોઈને લોકો કેટલી નિંદા કરતાં હતાં? નીચ જાતિ કહીને ગાળો આપતાં હતાં. મા! તારે પગે પડું છું. મારા માટે ભેરવ કંદોઈને ત્યાંથી જલેબી મંગાવી દે મા! કાલે ક્યાં જવાનું કહો છો? મને સાથે લઇ જવી પડશે. મારે માટે સારાં સારાં લુગડાં લાવવાનું કહી દેજો. મા! જરા જો તો ખરી કિતના કુરતા ફટા હુઆ હૈ?! મા! બાબા ક્યારે આવશે? બાબાના આવવાથી સારૂં કપડું મળશે. કેમ મા?"

યશોદા અત્યાર લગણ માથું નીચું રાખી બધી વાતો સાંભળ્યા કરતી હતી. હવે એનાથી ન રહેવાયું જેથી તે રોઇ ઉઠી. તે પણ ધીમેથી નહીં, પણ જોરથી રોવા લાગી. ગળાનું દ્વાર ખુલ્લું મૂકી દીધું. સ્નેહમય હિમગિરિને ભેદીને શોક ગંગા આંસુના રૂપથી ભીમ વેગ સાથે વહેવા લાગી. બીજો ઉપાય શો છે?

આ વેગની ભયંકર ગતિ રોકવાની શક્તિ કોનામાં છે?"

કાત્યાયની બોલી—"વહુ! આ શું કરી રહ્યાં છો?! છોડી મ્હોં આગળ છે ને આ શો ધંધો આદર્યો છે? લક્ષ્મી તમારા રોવાથી આકળવીકળ થઇ જશે. માટે ચૂપ થઇ જાઓ."

સાસુજીએ ઠીક કહ્યું, પણ ચૂપ થઈ જવાની શક્તિ યશોદામાં રહી નથી. તે તો ઉદ્દભટ પવનની ઝપટથી કેળ જમીન દોસ્ત થઇ જાય તેવી રીતે ખેદની ઝપટથી બેશુદ્ધ થઇ ધરણી પર ઢળી પડી.

કાત્યાયની—"એને કોઇ છેડશો નહીં. થોડીવાર લગી ભરાયલી છાતીને ખાલી કરવા દો. ન રોવા દેવાથી છાતી-કાળજું ગભરાવાથી ફાટી જાય છે, માટે જરા વધારેવાર રોવા દો."

દુઃખથી દબાયલી યશોદા! અમે પણ કહિયે છીયે કે પેટ ભરીને રૂવો! કેમકે સાસુની રજા મળેલી છે માટે રોઇને હૃદય હલકું કરી નાખો! યશોદા! નિડર થઇ મુક્ત કંઠથી રૂવો! યશોદા જ્યાં લગી તૃપ્તિ ન થાય ત્યાં લગી રૂવો કે જેથી મુંઝવણ મટી જાય!

પરિચ્છેદ બારમો.

દયાવતી કાત્યાયનીએ યશોદાને રોવા દીધું. લક્ષ્મીદાદીના ખોળામાંથી ઉતરી માના ખોળામાં જવા લાગી એ જોઈ દાદી કહેવા લાગી કે—"ત્યાં ન જઇશ! તારી માને વીંછી કરડયો છે, એથી

તે રૂવે છે. તું જઇશ તેા તને પણ કરડશે." દાદીએ આ પ્રમાણે બીવરાવીને લક્ષ્મીને જતી રેાકી દીધી; પણ લક્ષ્મીનું મ્હેાં ઉતરી ગયું. ધીરે ધીરે રેાયા જેવી શીકલ થઈ ગઇ અને છેવટે રેાવું પણ શરૂ કર્યું.

પાંચ મીનીટ વીત્યા બાદ લક્ષ્મીનું રેાવું જેટલું તેજ થયું તેટલું યશેાદાનું રેાવું આપેાઆપ મંદ થતું ગયું. વહુનું રેાવું ઓછું થયું જોઈ કાત્યાયની બેાલી " વહુ! લક્ષ્મીને ખેાળામાં લ્યેા. નાહક શા માટે રેાઈ રહી છું ?"

યશેાદા હવે ઉઠીને ઉભી થઈ. આંખેા લૂછી લક્ષ્મીને ખેાળામાં લીધી. કન્યાના મ્હેાંની પાસે મ્હેાં રાખી યશેાદા કહેવા લાગી કે–" બેટી! શા સારૂ રૂવે છે ? છાની રહે."

લક્ષ્મી રેાતી રેાતીજ કહેવા લાગી–" વહુ ! તું શા સારૂ રેાતી હતી ? અને કહ્યા કહાવ્યા વિના રેાવાયજ કેમ ?"

યશેાદા—" બેટા ! શું તને ભૂખ લાગી છે ? દૂધ પીશ ?"

લક્ષ્મી—" ના દૂધ નહીં પીઉં. ભાત જમવાનેા વખત થયેા છે માટે ભાત લાવ. કયાં છે ? આજે હજુ લગણ કેમ રસેાઇ કરી નથી ?"

કાત્યાયનીએ ઇસારાથી યશેાદાને સમજાવ્યું કે–" આ વખતે લક્ષ્મીને કયાંક બીજે ઠેકાણે લઈ જાએા." ઇસારેા ધ્યાનમાં લઈ યશેાદા લક્ષ્મીને લઇ અગાડીની અગાશીમાં ચાલી ગઇ, અને ત્યાં બેઉએ મળીને ગમ્મત કરવી શરૂ કરી. યશેાદા કયારેક ઘેાડા બનતી તેા લક્ષ્મી સ્વાર બની ચલેા ચલેા ! હઠેા હઠેા ! એમ કહી ચાબુક લગાવી દેતી. યશેાદા કયારેક શિવ બનતી તેા લક્ષ્મી તેના પર સ્વાર થઇ જીભ બહાર રાખી કાળિકા થઈ ઉભી રહેતી. યશેાદા કયારેક અસુર થતી તેા લક્ષ્મી સિંહ બનીને માતાના ભુજમૂળમાં બાચકાં ભરી લેતી.

ઘણીજ ન્હાની ઉમરમાં લક્ષ્મીની ગર્દન ઉપર એક ફેાલ્લેા થયેા હતેા, ડાકટરે તેને નસ્તરથી ચીરી રૂઝવ્યેા હતેા તે હજુ લક્ષ્મીને યાદ હતું. મા બેાલી–" લક્ષ્મી ! મારી ગર્દનમાં ફેાલ્લેા થયેા છે. એ સાંભળતાંજ લક્ષ્મી ડાકટર બની હાથમાં એક લાકડીનું નસ્તર બનાવી માનું ગળું થંભાવી બેાલી કે–" આંખ્યેા મીંચી દે. બેાલવું બંધ કર. હરીશ નહીં." એમ કહી ગુંબડું તપાસ્યું અને બેાલી–" આજે નસ્તર નહિ દેવાશે. પણ કેાઇ વાતનેા ભય નથી. જોઇયે તેા ખરાં! જુએા કેવું જખમ છે ? જખમ સારેા છે. લે એ ખચ દઇ નસ્તર દઇ દઉં !"

લક્ષ્મીએ આ પ્રમાણે નસ્તર દઇ દીધું. પરંતુ યશેાદા રેાવું ભૂલી ગઈ હતી. એ જોઇ લક્ષ્મી બેાલી–" એ વહુ ! નસ્તર દીધું તેાપણ તું તેા રેાઇ નહીં કે મ્હેાં પણ બગાડયું નહીં." માતા હવે જખમ ચીરવાના લીધેથી પીડા થતાં જેવી રીતે લક્ષ્મી રેાઈ હતી અને ચેંચા કરતી હતી તેવી રીતે તેણીએ પણ કર્યું. યશેાદાના ચુપ થવાથી લક્ષ્મી બેાલી–" હજુ થેાડું રેા. રેાવુંજ પડશે." આ સાંભળી મા પણ હસવા લાગી અને લક્ષ્મી પણ હસવા લાગી. તે એટલા લગી કે તે મકાન હસવાથી ભરપૂર જણાવા લાગ્યું. અંતમાં હાસ્યમયી માતાએ હાસ્યમયી કન્યાને ખેાળામાં લીધી અને પેાતાના હસતા મુખને પુત્રીના હસતા મુખ સાથે લગાવી આનંદમાં લીન થઇ.

(શેષ આગળ.)

નમૂનેદાર નુસખા.

સંગ્રાહક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

નેત્રાંજન—

સફેદ સોહાગો, શુદ્ધ નવસાર, સમુદ્રફીણ, સંગ બસરી, સુરોખાર, ફુલાવેલી ફટકડી, ખાખરાની જડની અંતર છાલ, સરસડાની બીજ અને કાચી ખાંડ. આ બધી ચીજો અરધા અરધા તોલાભાર અને શુદ્ધ સુરમો ૧૦ તોલા લઇ એઓને લીંબુના રસમાં ૩ કલાક ઘુંટી ખરલ કરી છાયામાં સુકાવ્યા બાદ બારીક કપડેથી સારી સ્ટોપર બુચની શીશીમાં ભરી રાખવું. આ સુરમો આંજવાથી ઓછું દેખાવું, પડળ, ધુંધ, પ્રવાળાં, ચળ, પાપણોનું સુજવું, અને લાલાશપણું વગેરે અવશ્ય મટે છે.

કાર્બોલીક દંતમંજન—

સફેદ કાથો ૨ તોલા, માયાં ૨ તોલા, ફટકડી ૨ તોલા, મોરથુથું ૨ તોલા અને શંખજીરૂ ૭ તોલા લઈ એ બધાંઓને ખાંડી ઘુંટી ચાળી થોડું કાર્બોલિક એસિડ મેળવી ડાબડીમાં ભરી લેવું. આ મંજનથી દાંતના અને પેઢાંના તમામ રોગ મટે છે.

ખાંસીની દવા—

આકડાના ફૂલની વચલી ચોકડીઓ લઇ તેની બરોબર કાળાં મરી અથવા લવીંગ લઇ ખાંડી ઘુંટી ૧ રતી જેટલી ગોળીઓ બનાવી જરૂર વખતે ખાવી જેથી દરેક જાતની ખાંસી મટે છે.

પેટપીડાની દવા—

શુંઠનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એક તોલો અને એક તોલો દેશી ખાંડ એ બેઉ મેળવીને ફાકવાથી પેટમાંનો દુખાવો મટી જાય છે.

સંગ્રહણીની દવા—

શુદ્ધ સોહાગો અને સિંગરફ બરોબર લઇ તથા એ બેઉના સમાન ભાગે ચોખ્ખું અફીણ મેળવી ખરલ કરવાં અને પછી તેની કાળા મરી બરોબર ગોળીઓ વાળી સુકવવી. જો રાતે વધારે દસ્ત આવતા હોય તો ચોખા મધની સાથે અને જો દિવસે વધારે દસ્ત આવતા હોય તો લીંબુના રસ સાથે એક અગર બે ગોળા ખાવી. પથ્યમાં રહેવું તો સંગ્રહણી મટે છે.

પ્રમેહની દવા—

એરંડીનું તેલ, સુખડનું તેલ અને ચીનીકબાલાનું તેલ એ ત્રણે બરોબર ભાગે મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત સાત સાત ટીંપાં સાકરના ભૂકામાં નાખી ખાવાં. જેથી સુજાક પ્રમેહ મટે છે. (ગરમ ચીજ, તેલ, ખટાશ ન ખાવાં.)

હરસની દવા—

વાંદરાની હગારની ધુણી આપવાથી મસાની પીડા તુરત મટી જાય છે. અથવા એળીઓ અને મોટી હરડેનું દળ બરાબર ભાગે લઈ પાણી સાથે ખરલ કરી જંગલી બોર જેવડી ગોળી બનાવી સેવન કરવાથી બધી જાતના મસા મટે છે.

લકવાની દવા—

સણનાં બીજ સવાત્રણ તોલા લઇ ખાંડી ચાળી ચોખા મધમાં મેળવી સવારના પહોરમાં ચાટી જાય તો ૧૧ દિવસમાં લકવો મટી જાય છે.

અથવા કાળી મરીને બારીક ઘુંટી તેલમાં મેળવી ગરમ કરીને પાતળો લેપ (લકવાની જગાએ) કરવામાં આવે તેા લકવેા-પક્ષઘાત-પંખીવા તુરત મટી જાય છે.

સ્વદેશી સારસાપરેલા—

ઉપલશરી, ચેાપચીની, ધમાસેા, મેાટી હરડેનું દળ, મેાટી એળચીના દાણા, બેારીઓ કલાર, એ બધાંઓને પાશેર પાશેર અને લીંબડાનેા મ્હેાર નવટાંક, તથા બ્રાહ્મી નવટાંક લઈ સઘળી ચીજોને ખાંડી માટીના વાસણમાં ૧૨ શેર પાણી સાથે મેળવી ૧ દિવસ તડકે અને ૧ રાત ચાંદનીમાં રાખ્યા બાદ ભપકા યંત્ર મારફત તેનેા અર્ક ખેંચી લેવેા. અને તેની કાચની મેાટી શીશીએ ભરી બબ્બે રતીભાર બરાસ નાખી મજબુત બૂચ લગાવી રાખવેા. બે અઠવાડિયાં બાદ તે અર્ક ૨ તેાલા સવારે અને ૨ તેાલા સાંજરે પીવેા જેથી બધી જાતના લેાહીવિકાર, ચામડીના તમામ રેાગ મટી જઈ નવું તાજું લેાહી પેદા કરી બળ અને વીર્યને વધારે છે.

જખમ મટવાનેા મલમ—

ગાયનું ચેાખું માખણ મરજી પડે તેટલું લઈ ૧૦૦ વાર પાણીથી ધેાઇ તેમાં અરધેા તેાલેા સુખડનું તેલ મેળવી ફેાલ્લા-ફુણસી-અને તમામ જાતના જખમ-ચાંદી વગેરે ઉપર લગાવવાથી તુરત આરામ આપે છે.

સાંધવાનું તેલ—

ઉમદા તમાકુ અધશેર લઈ બશેર પાણીમાં ૪ પહેાર ભીંજવવી. બાદ મસળી પાણીને ગાળી લઇ તેમાં ૧ શેર તલનું તેલ, નવટાંક લસણ અને અધેાળ શિંગડીયા વછનાગનું ચૂર્ણ મેળવી અગ્નિ મારફત પકાવવું. જ્યારે પાણી બળી જઇ ફક્ત તેારજ નજરે આવવા લાગે ત્યારે તેને નીચે ઊતારી ગાળી લઇ રાખી મૂકવું. અને જરૂર વખતે સાંધાઓના દુખવા ઉપર ચેાળવું જેથી સાંધા અને પાંસળીઓનું દર્દ દૂર થાય છે.

સ્ત્રીઓના ધાતુ રેાગની દવા—

જેઠીમધ ૧૦ માશા અને તાંદળજાનાં મૂળનેા રસ ૮ આઠ માશા લઇ તેમાં ચેાખું મધ મેળવી ચાટવાથી બધી જાતનેા ધાતુરેાગ પ્રદર મટે છે.

પરમિયાની દવા—

શતાવર, ગેાખરૂ, ધેાળી મુસળી, સાલમ, મેાટી ઇલાયે[illegible] ચીના દાણા, આસગંધ, અને શુદ્ધ શિલાજીત એ બધાં બબ્બે તેાલાભાર લઇ ખાંડી ઘુંટી તેની ૬[illegible] ગેાળીઓ બનાવવી. ૧ ગેાળી સવારે ને ૧ ગેાળી સાંજરે ગાયના ચેાખા દૂધની સાથે સે[illegible] કરવી, જેથી તમામ જાતના પરમાઓ મટી જાય છે. પણ પરહેજ પાળવામાં ભૂલ ખા[illegible]ી નહીં (આ દવાથી ધાતુની નબળાઇ, સુસ્તી, કમતાકત દૂર થઇ ધાતુ-વીર્ય અને શક્તિનેા સા[illegible]ા વધારેા થાય છે.)

નામર્દીનેા તેલેા—

જાયફળ, સેાહાગેા અને મણુશી[illegible]ગી અંમેક એક તેાલાભાર લઇ ખાંડી ચાળી બશેર ચમેલીના પાંદડાંના રસમાં નાખી તથા દેાઢ [illegible]ાર મીઠું તેલ મેળવી આગ મારફત ઉકાળવું. જ્યારે રસ બળી ફક્ત તેારજ બાકી રહે ત્યારે [illegible]ચે ઉતારી ગાળી લેવું. આ તેારનેા ઇંદ્રી ઉપર માલેશ લેપ કરવામાં આવે અને તે ઉપર નાગરવેલનું પાન બાંધવામાં આવે તેા ૨૧ દિવસમાં નામર્દ મર્દ બની આનંદ કરે છે.

વાળ ઉગવાની દવા—

લેાબાનની રાખ જેતૂનના તેલમાં મેળવી વાળ ઉગાડવાની જગેાએ ચેાપડવાથી નવા વાળ ઉગે છે.

૨૨. મહારસ—પારદભસ્મ, ગજવેલભસ્મ, મરી, ઘી એ સમભાગે લઇ તેને થેાર અને કાવલીના રસમાં એક એક પહેાર ખલ કરવેા. પછી સંપુટમાં ઘાલી માટીકાપડ કરી એક દિવસ ભુદર યંત્રમાં પચન કરવેા. શીતળ થયે કાઢી ઘુંટવેા. આ રસ દેાઢ માસા સુધી અનુપાન સાથે આપવેા, અને પછી દહીં તથા સરપાક્ષી મળી દસ માસા પ્રાશન કરવા આપવી એટલે વાતાતિસારનેા નાશ થશે.

૨૩. મહારસ—શુદ્ધ પારેા, શુદ્ધ ગંધક, મરી, ટંકણખાર, પીપર, ધંતુરાનાં બીજ. એ પદાર્થ સમભાગે લઈ જળભાંગરાના રસમાં અર્ધો દિવસ ખલ કરવેા. આનું નામ કનકસુંદર. આ બે ગુંજ આપવાથી અદ્દભુત વાતાતિસારનેા નાશ થાય છે. આને પથ્ય ગાય કિંવા બકરીનું દહીં ને ભાત આપવેા.

૨૪. મધુ મંડુર—ચેાસઠ તેાલા લેાહકાટનું ચૂર્ણ ત્રીફળાના કાઢામાં ખલ કરી બે પહેાર સુધી અગ્નિપુટ આપવેા. આ પ્રમાણે એકવીસ પુટ આપવા. પછી ગૈામુત્ર, કુંવારનેા રસ અને પંચામૃતનેા કાઢેા (સુદ્ધ સફેદ મુસળી, ગળેા, સનાવરી, ગેાખરૂ) એ દરેકની એકવીસ એકવીસ ભાવનાએ આપવી. એટલે ચેારાશી ભાવનાએ જે પુટથી સિદ્ધ થશે અને તે સિદ્ધિ આપનારેા અચીંત્ય પ્રભાવવાળેા મંડુર તૈયાર થશે તે પીપર અને મધ સાથે આપવામાં (૭ ગુંજ) પાંડુરેાગનેા જલદી નાશ થશે અને શરીરમાં રક્ત ઉત્પન્ન કરશે અને યેાગ્ય અનુપાનથી બધા રેાગનેા નાશ કરે છે.

૨૫. મંડુર લવણ—લેાખંડના કીટ અગ્નિ પ્રમાણે તપાવી ગૈામુત્રમાં છમકારવા. એ પ્રમાણે પુષ્કળ વખત કરી પછી સીંધવ અને લેાહકાટ ગૈામુત્રમાં બાળી ધુમાડી ન જાય એવા બેંદાના લાકડાના અગ્નિ ઉપર પચાવવેા. એને બીભીત કાષ્ટલવણ એવું કહે છે. એ છાશ કિંવા મધ સાથે આપવેા, એ પાંડુરેાગ ઉપર હિતકારક છે.

૨૬. મદેભસીંહ સુત—પારેા, ગંધક, હરડાં, બેડાં, આમળાં, તામ્રશંખ, લવીંગ, અભ્રક, કાતમુકલેાહ, ગજવેલ એની ભસ્મ અને હીંગલેાક તથા ટંકણખાર એ સમભાગે લેવાં અને તે બધાંનાથી ત્રીપટ મંડુર એ સર્વે ગેામૂત્રમાં શેાધી પછી તેને પકવવું અને હરડાં, બેડાં, આમળાં, જળભાંગરેા અને આદુના રસમાં ખલી સુકવવું અને પછી ત્રીફળાં, ગળેા, કાંટાસળીએ એના આઠ પટ દેવાથી રસ લઇ તેની ભાવના જુદી જુદી આપવી અને તેમાં પછી સારેાડીનેા રસ નાંખી કઠણ થતાં સુધી પકવી ગુંજના પ્રમાણથી ગેાળીએ વાળવી અને તે રેાગના અનુપાનથી આપવી. તેથી જ્વર, પાંડુ, રક્તપિત્ત, ગુલ્મ, ક્ષય, કાસ, શબ્દભંગ, અગ્નિમંદ, મુર્ચ્છા અને વ્યાતવ્યાધિ, આઠ અસાધ્ય વ્યાધિ અને પિત્ત વ્યાધિનેા નાશ કરે છે. આ સંપૂર્ણ વ્યાધિનેા નાશ કરવાવાળેા છે.

૨૭. મહાકનક સુંદર રસ—પારેા, ગંધક, નાગભસ્મ, કલખાપરી, માક્ષીક ભસ્મ, અભ્રક ભસ્મ, કાન્ત પરવાળાં, મેાતી, વંગ, હડતાળ એની ભસ્મ સમભાગ એકત્ર કરી અને બધાના સમભાગે સુવર્ણ ભસ્મ મેળવવી અને હંસપાદીના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુંટી ગેાળી કરી કાચકુંપીમાં ભરી તેને સાત વાર કપડમટી કરી સુકવી વાલુકાયંત્રમાં મુકી ત્રણ દિવસ સુધી અગ્નિ આપી પકવવું. ટાઢું થયે કહાડી હંસપાદિના રસમાં ખલ કરી રાખી મુકવું. આ રસ રાજક્ષમાં પાંડુરેાગ, સ્વાસ, કાસ, કામીલ, સંગ્રહણીરેાગ, કૃમિરેાગ, સેાજો, ઉદર, ઉદાવર્ત, ગુલ્મ, પ્રમેહ, અર્શ, અગ્નિમંદ, આમ, વાન્તી, અરૂચી, શળ, હલીમક, સર્વજ્વર, ધ્વંદજ્વર, સર્વસન્નિપાત, પિત્ત, રેાગ, કેાપરે વાતરેાગ, રક્તપિત્ત, પ્રમેહ, સ્ત્રીએાનું રક્તપ્રદર, વીસ પ્રકારના કફ, રેાગ, અને મૂત્રરેાગ એનેા નાશ કરે છે અને શરીરનું વર્ણ સેાના જેવું કરે છે અને આયુષ્ય તથા ધાતુને વધારે છે. આ યેાગ કશ્યપે કહેલ છે.

જે કર્યું તેના કરતાં વધારે સારૂં કરવાની કેાશિશ કરેા અને કેાઈક દિવસે તમે પેાતેજ જોશેા કે તમે અજાયબી ઉત્પન્ન કરે તેવાં કામ કરવાને શક્તિવાન થયા છેા.

ઝીણીઝીણી બાબતેામાં પરિપૂર્ણતા મેળવવાથી આખી બાબતમાં પરિપૂર્ણ થવાય છે. તમે તમારી શક્તિ અને વખતને ગુમાવેા નહિ–જીવનમાં એક ચેાકસ નિશાન રાખેા અને દરેક ક્ષણનેા સદુપયેાગ કરેા–કેાઇ પણ ચેાકસ નિશાન–ધારણા વગર પ્રયત્ન કરવામાં જેટલી શક્તિ માણસ જાત સ્વાભાવિક રીતે ગુમાવે છે તેટલી શક્તિનેા પ્રવાહ કેાઇ ચેાકસ બાબતસર ચલાવવામાં આવે તેા ચેાકસરીતે અજાયબ જેવું પરિણામ આવે–તમારેા ગમે તેટલેા ઉચ્ચ ઉદ્દેશ હેાય તેાપણ તેને પ્રાપ્ત કરવામાં મનની એકત્રતા એજ મુખ્ય બાબત છે.

૩. આ નિયમેાનું મનન કરવા વખતે જો તમે તેમાં એકાગ્રવૃત્તિ રાખશેા તેા દરેક શબ્દ અને વાક્યનેા ખરેા અર્થ તમે શીખશેા. કેટલાક લેાકેાને માટે કહેવામાં આવે છે કે તેઓ કેાઇ પણ કાગળ કે ચેાપડીનેા ગુહ્ય અર્થ સમજી શકે છે. પણ ખરેખરી હકીકત એવી છે કે વાંચનાર પેાતાની એકગ્રતાની શક્તિને લઇને જે વિચારેા લખનાર પેાતાના લખાણુમાં બતાવી શકતેા નથી તે વિચારેાનું પેાતાની શક્તિથી પેાતા તરફ આકર્ષણ કરે છે એ બીજા ઉમેરાયલા વિચારેાથી–તે કાગળ સંબંધી બધી હકીકત તે સમજી શકે છે. જો તમે મનને એકત્ર કરવાનેા પ્રયાસ કરશેા તેા ઉપર બતાવેલ અગત્યના જ્ઞાનનાં મૂળતત્વેા બરાબર સમજી શકશેા.

૪. ફેાટેાગ્રાફીનું જ્ઞાન આજકાલ બહેાળેા વિસ્તાર પામેલું છે. અને જે દેખાવનેા ફેાટેાગ્રાફ લેવાનેા હેાય છે તેનું બીંદુ જો યેાગ્ય લેવામાં ન આવ્યું હેાય તેા કાચપર પડતું પ્રતિબિંબ અસ્પષ્ટ પડે છે; પરંતુ જો બિંદુ (ફેાકસ) બરાબર લેવામાં આવેલ હેાય તેા તસ્વીર ચેાકસ અને સાફ પડે છે.

૫. આ ઉપરથી મનની એકત્રતાની અગત્ય સમજી શકાશે. અને કેમેરાની માફકજ આપણા મગજમાં બહારની ચીજોની છાપ પડે છે. જે માણસ પેાતાના ધ્યાનની એકત્રતા કરતેા નથી તેને જે વિચારેા આવે છે તે અચેાકસ હેાય છે. પરંતુ જે માણસ પેાતાની શક્તિને એકત્ર કરીને ઉપયેાગ કરે છે તેના મગજમાં છાપ પણ સારી પડે છે અને ભવિષ્યમાં તેના મન ઉપર તેની સારી છાપ રહે છે.

૬. જો તમારામાં મનને એકાગ્ર કરવાની શક્તિ કમતી હેાય તેા નીચે બતાવેલા કસરતના પ્રયેાગેાથી તમારી શક્તિને એટલી સુદ્રઢ કરશેા કે ઘણા વખત સુધી તમે મનને એકત્ર કરવા શક્તિમાન થશેા. તેમ થવાથી તમારી સ્મરણશક્તિ સુધરશે અને અસ્વચ્છ વિચારેા અને આભાસને બદલે સ્વચ્છ છાપ તમારા મનપર પડશે. પરિણામે તમારી જીંદગીમાં એક નવીજ ખુબી માલમ પડશે.

૭. મેં આ કસરતેાના પ્રયેાગ જે તૈયાર કર્યા છે તેથી બે ફાયદા થશે–એક તેા તમને એકાગ્રતા મેળવતાં આવડશે અને બીજું તેજ એકાગ્રતાથી તમારા શરીરમાં નવીન શક્તિ આવશે.

સવારે ઉઠીને તરતજ અને રાત્રે સુવા જતા પહેલાં નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી તમારામાં એકત્રતાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નંબર ૧.

જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ પુષ્કળ હેાય તેવા ઓરડામાં એક સારી ખુરસી ઉપર બેસેા. કરેાડના ભાગને ટટાર રાખેા, માથું જરા ઉંચુ રાખેા તેથી શ્વાસેાચ્છ્વાસ પૂર્ણ અને કુદરતી લેવાશે. આંખેા બંધ કરી નીચેના વિચારનું મનન કરેા "સંપૂર્ણ સુખાનીનું મૂળ મારા પેાતામાં છે" મનમાંજ તે વિચારનું મનન વારંવાર કરેા અને તે વાક્યના અર્થનું ધ્યાન ધરેા. બીજા વિચારેાને તે

વખત તમારા મનમાં આવવા દેવો નહિ. આ પ્રયોગ ૧૦ મીનીટ સુધી ચાલુ રાખો. શરૂઆતમાં કદાચ આ તમને મુશકિલ લાગશે. એક વિચાર દરમ્યાન બીજા વિચારોને આવતાં અટકાવવા જરા મુશકિલ પડશે. પરંતુ જેમ જેમ તમે તે પ્રયોગ કરતા જશો તેમ તેમ સહેલું થતું જશે. થોડા વખતમાંજ તમારી મુશકેલી દુર થશે અને તમો જે અગત્યના વિચાર ઉપર દ્રઢ મન કરવા માગશો તે વિચાર ઉપર દ્રઢ મન કરી શકશો.

નંબર ૨.

નંબર ૧ માં કહેલું છે તેજ આસન પ્રમાણે બેસો અને ઉંડા નિયમીત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લ્યો. આંખો બંધ કરો અને તમે પોતેજ પૂર્ણ તંદુરસ્ત, યુવાન અને સૌંદર્યયુક્ત હો તેવી આકૃતિ મનમાં ધારો, એ આકૃતિનું પુરતી રીતે મનન કરો અને તેના દરેક અવયવને તમો જેવા થવા ઇચ્છતા હો તેવાજ ધારો—તમારા મનમાં તમારી આકૃતિ પૂર્ણ વિશાળ થએલી ધારો. તમારો ચહેરો પૂર્ણ વિશાળ થએલો, સ્નાયુઓ પુરતાં પુષ્ટ થએલાં અને આખી આકૃતિ પુરતી સુંદર અને વૃદ્ધિ પામેલી જુઓ. આ માનસિક આકૃતિને તમારા મગજમાંથી ખસવા દો નહિ. જો કે આ વખતે તમારી ખરેખરી આકૃતિ ગમે તેવી હોય તે વિષે વિચાર કરવાનો નથી. બીજા વિચારો કે મનોકૃતિને દુર રાખો. આવી આકૃતિ તમારા મનમાં લાવવામાં કદાચ શરૂઆતમાં તમને વિટંબના જણાશે પણ તેથી નાહિંમત થશો નહિ. જેમ તમને આ પ્રયોગ કરવામાં મુશ્કેલી પડે તેમ તમારે આ પ્રયોગની વધારે જરૂર છે એમ સમજવાનું છે. આ પ્રયોગમાં ખંતથી મંડો અને થોડા વખતમાં તમે ફતેહમંદ થશો. ખંત છે એજ ઉત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનું ચિન્હ છે. જ્યારે તમે તમારી માનસિક સુદ્રઢ આકૃતિ મનમાં ખડી કરો ત્યારે તેવા થવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ પુરતી રીતે માનો, તેવો વિચાર લાવો. કારણ વિચારથીજ તમારા શરીર પર સારી નરસી અસર થવાની છે. નીચે બતાવેલો પ્રયોગ, જો તમારી ઉમર વધી ગઇ હશે અને ઘડપણનાં ચિન્હો તમારા શરીર પર દેખાતાં હશે તો મનની એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ અને શરીરમાં યુવાનીના અંકુરો પાછાં પેદા કરવા, ઘણોજ ઉપયોગી થઇ પડશે.

નંબર ૩.

આગલા નંબરમાં કહેલું છે તે પ્રમાણે બેસીને, આજે તમારા શરીરની જે સ્થિતિ છે તેવી આકૃતિની મૂર્તિ મનમાં ધારો—જો આજે તમારી ઉમર ૭૦ વર્ષની હોય તોપણ આવી આકૃતિ મનમાં બેચાર મિનિટ રહેવા દઇ પછી તમે ૫૦ વર્ષનાજ હો અને વધારે યુવાન અને વધારે સશક્ત દેખાઓ તેવી આકૃતિ તમારા મન પાસે ખડી કરો. એકાદ મિનિટ આવી મૂર્તિ મન પાસે રાખી પછી તેથી પણ વધારે નાની હોવાનો સંકેત કરો. આ પ્રમાણે કરતાં કરતાં છેવટ તમો ૨૫–૩૦ વર્ષનાજ હો એવી મૂર્તિ તમારા મનમાં પેદા કરો. જ્યારે તમે આ બિંદુએ પહોંચો ત્યારે તમારા મનને તે મૂર્તિ પર એકાગ્ર કરો. નંબર ૨ માં કહેલું છે તે પ્રમાણે તે યુવાની અને શક્તિસૂચક મૂર્તિ પર એક મનથી ધ્યાન ધરો. પાંચ મિનિટ કે તેથી પણ બની શકે તેટલો વધારે વખત મનની એકાગ્રતા કરો. આ પ્રયોગો દરમ્યાન તમારા શરીરમાં પણ વૃદ્ધાવસ્થામાંથી જુવાનીના થતા ફેરફાર પણ પુરતી રીતે લક્ષમાં રાખો. દરરોજ આરસીમાં જોઇ દરેક ફેરફાર અને સુધારા થતા ધ્યાનમાં રાખો. થોડાજ વખતમાં તમારા દોસ્તો, તમારામાં થએલા સુધારા વિષે અજાયબી બતાવશે, તમારી પોતાની શક્તિની કીંમત ઓછી આંકો નહિ. તમે તમારા સ્થૂળ શરીરના ધણી છો તે-તમારૂં નોકર છે અને તેને તમારા ઉપર સત્તા લેવા દેશો નહિ.

૧૨. આ કસરતોના ચાલુ ક્રમથી, જુવાનીના વિચારો તમારા મગજમાં એટલી બધી અસર કરશે કે તમારા શરીરની જીવનશક્તિઓ તેથી સતેજ થશે અને પૂર્ણ વૃદ્ધિ પામશે. ગયા બોધપાઠમાં બતાવ્યું છે કે મનના વિચારો શિલ્પશાસ્ત્રીઓની માફક શરીરની રચના કરે છે અને આપણે શરીરના બનાવટના પરમાણુઓ બદલતા જવાથી નવું શરીરજ વારંવાર બનાવીએ છીએ. સુંદર અને સશક્ત મૂર્તિપર મનની એકાગ્રતા કરવાનું કારણ એવું છે કે દરેક માનસિક આકૃતિઓ શરીરના મનના વલણમાં મળી જાય છે. અને આપણા આ સ્થૂળ મંદીરને બનાવવામાં અને જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં ઘણોજ અગત્યનો ભાગ લે છે. જો આપણું શરીર વરસો જતાં પણ એવું એ રહેતું હોત તો તેમાં કંઈ પણ ફેરફાર કે સુધારો કરવો અશક્ય થઇ પડત. પરંતુ તે ખરેખર રીતે દર ક્ષણે બદલાતું જાય છે તેથીજ તેને આપણે જે માનસિક આકૃતિ સારી અને પસંદ કરતા હોઇએ તે પ્રમાણે સુધારવાનું કરી શકીએ તેમ છે. અને જે શરીરમાં ન્યૂનતા હોય તેને દુર કરી શકીએ.

૧૩. જે સ્થિતિ ઉપર તમે વધારે મનન કરશો તેજ સ્થિતિ તમારા શરીરમાં પણ પેદા થશે. તમારો દરેક વિચાર તમારા લોહીમાં એક જાતનો રાસાયણીક ફેરફાર કરે છે. તે લોહી શરીરના દરેક ભાગને કૌવત આપવા જાય છે તેથી જ્યારે માનસિક અને શારીરિક શક્તિ, જુવાની અને શક્તિવાળી માનસિક આકૃતિ પર એકાગ્ર થાય છે ત્યારે તમારાં જ્ઞાનતંતુ અને લોહીમાં એક જાતનો શારીરિર ફેરફાર થાય છે અને તે ફેરફાર માનસિક આકૃતિ અને વિચારને અનુસરીનેજ થાય છે.

જો તમે સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો અને તે દરમ્યાન નિરંતર તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય ટકાવી રાખવા ઇચ્છતા હો તો તમારી ઇચ્છિત ધારણા પર મનને દ્રઢ લગાડવું જોઇએ. તમારી ધારેલી મનોકૃતિને ચાલુ રીતે મન આગળ ખડીજ રાખવી જોઇએ અને તે એટલે સુધી કે યુવાની અને શક્તિ આપણને ચાલુ હોવીજ જોઇએ એમ આપણું માનસિક વલણ થઇ જાય. આમ થવાથી થોડા વખતમાં એ તમારી ટેવ થઈ જશે અને તમને તેને માટે કશો પ્રયાસ કરવો પડશે નહિ; કારણ તે ઇચ્છા પછી એક તમારા જીવનનોજ ભાગ થઇ પડશે. આટલુ થયું કે ફતેહ તમારી થઈ ચુકીજ સમજવી.

જ્યારે તમે આ પ્રયોગોની શરૂઆત કરશો ત્યારે તમારામાં પૂર્વેથી રહેલા વિચારો અને અભિપ્રાયો વગેરે અલબત તમને હરકત કરતા થશે. આમ થવું એ કુદરતી છે. કારણ કે જે વિચારો આપણા મગજમાં નિવાસ કરી રહ્યા હોય છે. તે આપણોજ ભાગ થઈ રહે છે. અને નવા વિચારો જુના વિચારોને દુર કરી પોતે ત્યાં સ્થાન લે છે. તમે આટલો વખત સુધી બીમારી, નબળાઇ અને મોતના આગમનના વિચારો કરી તેને માટે રાહ જોઈ બેઠા છો તેથી પહેલાં જરા તેવા વિચારોને દુર કરતાં મુશ્કેલી પડશે અને નવા વિચાર તથા નવા જીવનનો પ્રાદુર્ભાવ થવાના વિચાર આવવા જરા મુશ્કેલ પડશે. આ ફેરફાર કરવામાં જે મુશ્કેલી તમને પડશે તેથી તમે સમજી શકશો કે વિચારોની આપણાપર કેટલી બધી અસર છે. જ્યારે નવા વિચારો તમારામાં પૂર્ણ રીતે ચોકસ થાય છે ત્યારે તમારી જીંદગી પણ તેટલેજ અંશે બદલાઇ જશે.

ઉપર કહેલા નિયમો અને કસરતો જો તમે બરાબર રીતે પાળશો અને તેમાં ખંતિલા થશો તો તેનું પરિણામ ઘણુંજ જલદી અને સારૂં થશે. જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં વર્ષો લાગ્યાં છે તે સ્થિતિ એક અઠવાડીયામાં કે એક માસમાં બદલાવાની આશા રાખશો નહિં. સુધારાની શરૂઆત જરા ધીમી થશે. પણ તે દરમાસ વધતી જશે—જુનાં અને બગડેલાં પરમાણુઓ ને સુધારવા અને દુર કરવામાં તમને દરેક મહીને સહેલુ થતું જશે કારણ તમારામાં દર મહીને નવાં અણુ વધતાંજ જશે. જેમ જેમ તમે ઘણાં વરસ જીવશો તેમ તેમ વધારે આરોગ્ય થતા જશો.

હું ખાત્રીપૂર્વક માનું છું કે જો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કોઇ માણસ ખંતથી અને નિરંતર વર્તશે તો તેના જીવનની હદ્દ રહેશે નહિ.

જો તમે પૂર્ણ ઘડપણથી કે દરદથી ૬૦, ૭૦ કે ૮૦ વરસે ગુજરી જવાનું ધાર્યું હશે તો આ પ્રયોગો કરવાથી તે ધારણા તમારી બદલાઈ જઈ તેને બદલે તમને એક જાતનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પેદા થશે કે તમારી યુવાવસ્થા એક સૈકા સુધી લંબાશે.

માણુસ જાતનો મોટો ભાગ જીવનની બાબતમાં જે ભૂલભરેલા વિચારો ધરાવે છે, તેવા વિચારોથી ઉચ્ચતર અભિલાષા રાખવા માટે તમારે એકાગ્રતાની કસરત તરફ પુરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ. જોકે ઘણા લોકો આપણને ઘડપણ જલદીથી આવે છે એવો વિચાર મજબુતાઇથી રાખે છે તોપણ તમારે આ શિક્ષણ લીધા પછી તમારા મન અને બળને એવું તો દ્રઢ રાખવું જોઇએ કે તેવા વિચારોની જરા પણ તમને અસર થવા પામે નહિ. જે લોકો શક્તિ રહીત હોય છે અને એકાગ્રતાની શક્તિ જરા પણ ધરાવતા નથી તેવા લોકો બીજાના વિચારોની અસર તળે જલદી આવી જાય છે. આવા લોકો ફતેહમંદ થતા નથી. જે લોકો મનની એકાગ્રતા કરી શકે છે તેવા લોકો પોતાના ધંધામાં પણ સારા પંકાયા છે.

જો એકાગ્રતા મેળવતાં આવડતી ન હોય તો ગમે તેવી જાતની સારી કસરત કરો તોપણ પુરતો ફાયદો મળશે નહિ. દાખલા તરીકે જે માણસ એક મોટા આરસા પાસે ઉભો રહી કસરત કરતાં દરેક સ્નાયુને નિહાળશે અને તેને માટે મનને પ્રફુલ્લિત રાખશે તે માણસ બીજા માણસો જે સાધારણ રીતે કસરત કરે છે તેના કરતાં વધારે સારી રીતે સુદ્રઢ થાય છે. જે વિચારોનું આપણે મનન કરીએ અને એકાગ્ર ચિત્ત રાખીએ તેવા વિચારોથી આપણી જીંદગીને ઘણી અસર થાય છે. એમ હોવાથી દિર્ઘાયુષ મેળવનારાએ તંદુરસ્તિના વિચારપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. જે જે બાબતોથી જીવન ફરીથી કૌવત મેળવે છે અને નવી શક્તિ પામે છે તે તે બાબતોપર ખાસ મનન કરવું જોઇએ. તંદુરસ્તિ અને જીવન વધારનારાં શાસ્ત્રો પર મનન કરવું જોઈએ. વખત અને શક્તિનો ખોટો વ્યય કરો નહિ. તેમજ પેટંટ દવાઓ વેચનારા જાહેર ખબરોમાં દરદ અને તેની પીડાઓનાં જે ચોંકાવનારાં લખાણો કરે છે તેથી પણ ગભરાઓ નહિ. આવી જાહેર ખબરોમાં અસરકારક રીતે લુચ્ચાઇથી વર્ણન કરેલાં દરદોનાં ચિન્હો વગેરે વારંવાર વાંચવાથી ઘણા લોકો તો પોતાને બિમાર બનાવે છે. આ પ્રમાણે થતા પહેલાં તો આવી જાહેરાતો છપાવનારાઓ લોકોમાં દરદ સંબંધી વિચારો ફેલાવી લોકોને બીમાર સ્થિતિમાં મેલે છે, અને પછી પોતાની દવાઓથી લોકોને આરામ કરી ખોટો જશ મેળવે છે. મારી સલાહ છે કે આવી જાહેરાતો વાંચવીજ બંધ કરવી અને જે વિષયો તંદુરસ્તિ બક્ષનારા છે તેવા વિષયો વાંચતા રહેવું.

તમારે જે બાબતોથી મનને ઘણોજ આનંદ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેવી બાબતોમાંજ મનને રોકવું. આવી રીતે તંદુરસ્તિ અને જીવન શક્તિનો વધારો થશે. સુંદર અને સશક્ત પુતળાંઓની આકૃતિઓ બરાબર જોઈ તેમનાથી મનને પ્રફુલ્લિત રાખો કારણ તેમ કરવાથી તમારાં પોતાનાં શરીરને કેવું દ્રઢ કરવું છે તે બાબતનો તમને પોતાને ચોખ્ખો વિચાર આવશે. આનંદી અને સાફ દિલના લોકો સાથે સંબંધ રાખો કારણ તેમની હાજરી અને વાતોથી પણ તમારા વિચાર સુધરશે. આ નિયમો દેખીતા બહુ સાદા છે પરંતુ તેઓ તમારા ભવિષ્યને માટે ઘણાજ ઉપયોગી છે.

કેટલાક લોકોને કોઈને કાંઇ બાબત ઉપર વધારે લક્ષ રહે છે. કુદરતનું સૌંદર્ય કે પક્ષીઓનું મધુર ગાયન કે નાનાં છોકરાંની સાદી રમત ગમતથી તેઓને જેટલો આનંદ થાય છે તેના કરતાં વધારે આનંદ કોઇ મરણ પામેલા માણસનો અગ્નિસંસ્કાર કરવા જનાર માણસોના સમુ-

હને જોવાથી કે તેમની સાથે જવાથી થાય છે. તેઓ બગીચા કે કુદરતી ખેતરોમાં ફરવા કરતાં મસાણોમાં ફરવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જો તમારૂં પણ આવુંજ વલણ હોય તો તેવા વિચારો તમારે સુધારી લેવા જોઇએ. કારણકે આવા વિચારો શરીરનું જીવન ઓછું કરનારા, તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારા અને મૃત્યુ લાવનારા છે. તંદુરસ્ત અને સશક્ત બાળકો પ્રફુલ્લિત થતાં ફૂલો અને છોડવાઓ, સુંદર ઝાડો, મધુર ગાયન ગાતાં પક્ષીઓ, સુંદર વહેતી નદીઓ અને ગંભીર સમુદ્ર એ બધાનું મનન કરો, કારણ એ બધાં જીવન બતાવે છે. જે જે બાબતોથી જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે તે તે બાબતોમાં ધ્યાન આપો. વહેતી નદી દરેક પળે નવીન થતી જાય છે અને તળાવ તો વહેતું નહોતાં બંધેજ પાણીવાળું હોઈ જીંદગીને નુકસાન કરનારૂં હોય છે. ચાલુ વહેતી જીંદગી રૂપી ઝરામાંથી તમારે પણ નવું જીવન મેળવવું જોઇએ. છોકરાંઓ તરફ પ્રેમ રાખવાથી વૃદ્ધિ, નિર્દોષતા અને આનંદનો ભાવ તમારામાં પણ ઉત્પન થશે. જે પ્રમાણમાં તમે છોકરાંઓના ખુશ મિજાજમાં ભાગ લેશો તેજ પ્રમાણમાં તમે તમારી યુવાની પાછી મેળવવામાં શક્તિમાન થશો.

તંદુરસ્તિ ટકાવી રાખવા અને દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવામાં બીજી એ બાબત જરૂરની છે કે આપણે આપણી જીંદગીની એક ચોક્કસ નેમ રાખવી જોઇએ અને અમુક બાબતમાં આપણું મન પરોવવું જોઇએ. કોઇ પણ જાતનાં કામમાં ઘણોજ ખંતથી ભાગ લેતાં આપણને જીંદગીમાં એક જાતનો આનન્દ મળે છે અને તેમ કરવાથી તમારાં જીવનની વૃદ્ધિ થશે.

કેટલાક લોકો જ્યારે અમુક ઉમરે પહોંચે છે ત્યારે પોતાના કામમાંથી રીટાયર થાય છે; આમ કરવું જ્યારે તેમની પાસે પૈસા હોય છે અને બાકીની જીંદગીને માટે કંઇ પૈસા બચાવ્યા હોય છે ત્યારે વધારે સુગમ થાય છે. જે બાબતમાં માણસ પોતાનું મન રોકતો હતો તે બંધ થાય છે ત્યારે તેના શરીરના તમામ અવયવો પણ રીટાયર થવા લાગે છે અને પરિણામમાં તે શારીરિક અને માનસિક નબળી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. જીંદગી અને ક્રિયાકારક સ્થિતિ એ બંને એકજ બાબત જેવાં છે. અને જ્યારે આપણે કોઇ પણ અવયવને વાપરતા બંધ થઈએ છીએ ત્યારે તે બગડી જાય છે અને ફરીથી સશક્ત થવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે.

મારો કહેવાનો એવો અર્થ નથી કે માણસે એક સંચાની માફક નિરંતર કામ કરવુંજ જોઇએ અને પૈસા મેળવવા માટે મંડવું જોઈએ. પણ જ્યારે તે પોતાના અમુક ધંધામાંથી રીટાયર થાય ત્યારે તેણે બીજી કોઈ બાબતોમાં મનને રોકવું જોઇએ. પોતાની મન શક્તિને નિરંતર રીતે સજીવ ન રાખવા માટે આ એકજ અકસીર ઉદ્યમ છે. ટુંકામાં જો તમારે તંદુરસ્તિ, યુવાની, શક્તિ, ફતેહ અને બુદ્ધિ મેળવી અને સો વર્ષ સુધીની સશક્ત જીંદગી ભોગવવી હોય તો એકાગ્રતા જીવનની કુંચી છે તે મેળવવા માટે સતત પ્રયાસ એકદમ શરૂ કરો.

બોધ પાઠ ૫.

શ્વાસોચ્છ્વાસ કેવી રીતે લેવા તે વિષે એક સાધારણ કહેવત છે કે દુનિયામાં માણસ જાત જેટલાં દરદો ભોગવે છે તેનું મુખ્ય કારણ અત્યંત આહાર–વિહાર છે. જો કે આ કહેવતમાં ઘણે અંશે સત્ય સમાયલું છે. તોપણ મારૂં તો ખાત્રીથી માનવું છે કે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની ખોટી રીતથી તેટલુંજ કે તેથી પણ વધારે દુઃખ પેદા થાય છે. ઓક્સીજન–પ્રાણવાયુ અને પરસેવાની ક્રિયા જેથી શરીરમાં પેદા થએલ ઝેરી પદાર્થ કારબન ડાઈઓક્સાઈડ નીકળી જાય છે, તે બંને બાબતની ઉપયોગતાની ઘણા થોડા લોકોનેજ ખબર હોય છે. અપુરતો પ્રાણવાયુ અને ખોટી રીતે લેવાતા શ્વાસપ્રશ્વાસ શરીરના સ્નાયુઓને જડ બનાવે છે. શરીરનાં બંધારણને નબળું પાડે છે, જ્ઞાનતંતુઓને શિથિલ કરી નાખે છે, અંતઃકરણ અને ફેફસાંમાં દર્દ પેદા કરે છે અને જલદીથી ઘડપણ અથવા અકાળ મૃત્યુ લાવે છે.

અઢીસો રૂપીઆમાં અમર નામ.



પુન્યશીલ દાતાઓ માટે ઉત્તમ તક.

[અત્યાર સુધીમાં ૩૦ દાતાઓએ પોતાના નામની ઓરડીઓ બંધાવી છે.]

નડીઆદ હિંદુ અનાથ આશ્રમમાં અનાથો અને અપંગોની સંખ્યામાં મ્હોટો વધારો થવાથી અનાથોને રહેવા વિગેરે માટે ઘણી અગવડ પડતી હોવાથી, આશ્રમના મધ્ય સ્થળમાં વધારાનું મકાન બાંધવાની જરૂર છે. આ નવા મકાનની નીચેની ઓરડીઓમાં અનાથ, અપંગો વિગેરેનો સમાસ કરવામાં આવશે. મકાનને લગતી દરેક ઓરડી બાંધતાં લગભગ પાંચશો રૂપીઆ ખર્ચ થાય છે, તથાપી કોઇ દાતા ગૃહસ્થ એકી વખતે રૂ. ૨૫૦) આપશે તો તે ગૃહસ્થના નામની એક ઓરડી બાંધી તેના મુખદ્વાર ઉપર આરમપાહાણની તખતી ચોઢી તે સખી દાતાનું નામ અમર કરવામાં આવશે. આ મકાન બાંધતાં ચાર હજાર રૂપીઆ સુધી ખર્ચ થાય તેમ છે પરંતુ કોઇ શ્રીમંત સખી ગૃહસ્થ ત્રણ હજાર રૂપીઆ સામટા દાન આપશે તો એ આખું મકાન એ દાતાના નામથી બંધાવી અમે કૃતાર્થ થઇશું; આ મકાન આશ્રમમાં ઘણાજ આગળ પડતા સ્થળમાં થોડાજ સમયમાં બંધાનાર હોવાથી દાનશીલ સજ્જનો આ ઉત્તમ તકનો લાભ લેવા ચુકશે નહી એવી આશા છે. વધુ વિગત માટે લખો—

મંત્રી–હિંદુ અનાથાશ્રમ–નડિયાદ.



જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩–૮–૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખોઃ–

મંત્રી. હિંદુ અનાથ આશ્રમ નડીઆદ.

ભૂખે મરતા સેંકડો નિરાશ્રિતોને બચાવો! બચાવો!!

શ્રી નડીઆદ હિન્દુ નિરાશ્રિત ફંડ તરફથી આખા ગુજરાતના આબરૂદાર હિન્દુ કુટુમ્બો, વિધવાઓ, અપંગો, કે જેઓ લજ્યાના માર્યા અનાથાશ્રમ, દુષ્કાળ ફંડ, સદાવ્રત આદિ જાહેર સંસ્થાઓમાં લાભ લઈ શકતાં નથી; તેવાઓને અન્ન, વસ્ત્ર, ઔષધ, વિદ્યાભ્યાસ આદિની ગુપ્ત મદદ અપાય છે. દુષ્કાળ પીડિત પ્રદેશોમાં મદદ પહોંચાડવા જુદા જુદા ૨૫ ગામોમાં બ્રેન્ચ ઓફીસો ખોલી છે. હાલમાં ૭૦૦ નિરાશ્રિતો આ ફંડનો લાભ લે છે; અને દુષ્કાળને લીધે પૂરજોશથી તેમાં વધારો થતો રહે છે. આ ફંડ પાસે કાંઈ થાપણ નથી જેથી તેનો સર્વ આધાર પ્રાપ્ત થતા દાન ઉપરજ રહેલો છે.

બંધુઓ! દયા કરો, દાન કરો, અને કાંઇ નહીં તો એક રૂપીઓ મોકલાવી નિરાશ્રિત ફંડના દાનવીરોના લીસ્ટમાં આપનું પુન્યશાળી નામ નોંધાવી ભૂખે મરતા દેશબંધુઓના પ્રાણ બચાવો. રૂ. ૧) એક ને તેથી વધુ દાન આપનાર દયાળુ સદ્ગૃહસ્થોનાં નામ માસક રીપોર્ટમાં પ્રગટ થાય છે. માસિક રીપોર્ટ દરેકને મફત મળે છે.

લી. સેવકો,

ચંદુલાલ નંદલાલ દેશાઈ.

મૂળજીભાઈ હરીવલ્લભદાસ કાસરવાળા.

સેક્રેટરીઝ—શ્રી હિન્દુ નિરાશ્રિત ફંડ–નડીઆદ.

(ગુજરાત.)

Registered No. B. 778.

[illegible]ન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૫ મું.] ડીસેમ્બર ૧૯૧૨. [અંક ૧૨ મો.

આદ્ય ઉત્પાદક—ડૉ. મજુલાલ એમ સી પી એસ, એમ સી એચ સી (કલકત્તા)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

"नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમન્ડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું

તંત્રી તરફની ખાસ સૂચના.

" ધન્વન્તરિ " માસિકનું પાંચમું વર્ષ આ અંક સાથે પુરૂં થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં જન્મતાં બાળકોની માફક માસિક ચોપાનિયામાંથી પચાસ ટકા કરતાં વધુ પત્રો પાંચ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યા પહેલાંજ સદાકાળને માટે શયન કરી જાય છે. પરંતુ ઉચ્ચ કૂળમાં ઉત્પન્ન થઈ, શુભ સંસ્કાર અને ઉત્તમ આશિર્વાદ પામી, ઉત્તરોત્તર અધિક અધિક વિકાસને પામતું, ઉપયોગીતા અને મોહકતામાં વધતું જતું, અને નામ પ્રમાણેજ કામ કરવાને તત્પર થયેલું આ " ધન્વન્તરિ " માસિક જાણે કે અમૃતરસનું પાન કર્યું હોય તેમ અમર્યાદ આયુષ્ય ભોગવવા અને પોતાના ઉપાસકોને ભોગવાવવા આવિર્ભાવને પામ્યું છે. નાનાં બાળકોને આ કામ મૂકીને બીજું કામ પકડવાની, અને વળી તે મૂકીને ત્રીજું હાથમાં લેવાની સ્વાભાવિક ટેવ હોય છે, તે પ્રમાણે આ માસિકે પણ પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં તેમ કેટલીકવાર કર્યું હશે, પરંતુ હવે તે મોટું થયું છે, તેથી પોતે અધુરાં મુકેલાં સર્વ કામ એટલે **અપૂર્ણ રહેલા લગભગ સર્વ લેખો આવતા વર્ષમાં બરાબર રીતે સંપૂર્ણ કરી દેવા નિશ્ચય કરે** છે. જેથી આજ સુધી ગ્રાહક હોય તેમણે જરૂર આવતા વર્ષના સર્વે અંકો સંભાળીને મેળવવા ચૂકવું નહિ. આવતા વર્ષથી " ધન્વન્તરિ " ના લેખો બહુ વધારે રસ પડે અને ઉપયોગી નિવડે તેવા લખેવાની ખાસ કાળજી રાખવામાં આવશે. અને બીજા પણ અગત્યના ફેરફાર કરવાની ઉમેદ છે. પણ આ ઉમેદ પાર પાડવામાં અમારાં ગ્રાહકોની મદદની પણ અમને અતિ આવશ્યકતા છે. એક હાથે કદિ તાળી પડતી નથી. અમારો ઉત્સાહ ગ્રાહકોએ વધારવો જોઇએ. પોતે ગ્રાહકો તરીકે કાયમ રહી બીજાં બને તેટલાં નવાં ગ્રાહકો કરી આપવાં જોઇએ. અને તે રીતે અમને જે કાંઇ લાભ થશે તે અમે માસિકને વધારે આકર્ષક બનાવવામાંજ વાપરીશું. રોગો અને તેની દેશી ઇંગ્રેજી દવાઓનાં પુસ્તકો તો અનેક લખાઈ ગયાં છે, પરંતુ **રોગોને થતાજ અટકાવવાના સર્વોત્તમ અનુભવેલા ઉપાયોનું સાહિત્ય** જે આપણી ભાષામાં નહિ જેવું છે તે અમે યથાશક્ય પુરૂં પાડવા ધારીએ છીએ. આવી પવિત્ર ફરજ બજાવવા જતાં પણ કેટલાક નીચ વૃત્તિના લોકો અમને છેતરીને નકામા ખર્ચ અને પરિશ્રમમાં ઉતારવા ચૂકતા નથી. દાખલા તરીકે, ખાસ લેખીત કબૂલાત આપીને માસિકના અગીયાર અંક સ્વિકાર્યા છતાં તેઓ લવાજમના પૈસા આપતાં આનાકાની આરે લુચ્ચાઈ કરે છે. તેથી આ વખત **ફરીથી ખાસ વિનંતી કરવાની** કે આ અંક પહોંચેથી જેમની આવતા વર્ષમાં ગ્રાહક રહેવા ઇચ્છા ન હોય તેમણે તંત્રીને તુરત તેમ લખી જણાવવું. પણ જેમની ગ્રાહક તરીકે ચાલુ રહેવા ઇચ્છા હોય તે સદ્ગૃહસ્થોએ જાન્યુઆરી સન ૧૯૧૩ ના અંક સાથે મોકલવામાં આવનાર " **કબુલાતનાં કાર્ડ** " પર સહી કરી અમને પાછાં મોકલવાં કે જેથી તેમનાં નામ નવા વર્ષના કાયમ ગ્રાહકોના લીસ્ટમાં દાખલ કરવામાં આવશે. ઉપર લખ્યાં તેવાં કેટલાંક કારણોને લીધે આવી લેખીત કબુલાત મંગાવવાની અમને ફરજ પડી છે તેથી અમારા ઉદાર સુજ્ઞ ગ્રાહકોએ ખોટું નહિ લગાડતાં અનુમતિ લખી મોકલવી એવી અમારી ખાસ વિનંતી છે. કેટલાંક અનિવાર્ય કારણોસર આ અંક તેમજ જાન્યુઆરીનો નવો અંક જરા મોડો બહાર પડવા માટે અમે ક્ષમા માગીએ છીએ. નવીન વર્ષમાં સર્વને સંપૂર્ણ સુખ અને આરોગ્યબળ ઇચ્છતો નમ્ર સેવક-મોહનલાલ ત્રી. વકીલ

" તંત્રી " ધન્વન્તરી.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એ વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.'

પુસ્તક ૫ મું.] ડીસેમ્બર, ૧૯૧૨. [અંક ૧૨ મો.

Mercury as a Medicine.

Mercury is a beautiful white metal differing from all others in being always fluid at ordinary temperatures, but it becomes solid when subjected to a temperature of about 38° F., and it begins to boil and evaporize at about 662° F. Some of its names suggest its silvery appearance and liquid form, as *hydrargyrum*, or silver–water; others, its mobility and liquidity, as well as its resemblance to silver, as *argentem vivum, acqua argentea, aqua metallorum*, and *quicksilver*. Its volatility has gained for it the name of that locomotive personage, the messanger of the gods. The terms *mercurial*, jovial, saturnine as applied to different temperaments are legacies bequeathed to the English language from the doctrine of astrology, which held that the planet under which a person was born affected his disposition for life, rendering him light-hearted, happy, or gloomy, as he might happen to be under the *influence* of Mercury, Jupiter, or Saturn (the leaden planet), respectively.

The great source from which the metal is obtained is cinnabar or native sulphide of murcury. The chief cinnabar mines are at Idria

in Illyria, and at Almaden in Spain; in California, Peru, and Chile; in China and Japan; and in Hungary, Bohemia, and the Ural Mountains. Besides the sulphide there are also found the iodide, chloride, and sometimes the selenide of mercury. The metal sometimes occurs native, and at other places it is associated with silver or with gold. The impurities of mercury are lead, tin and other metals.

Not a trace of this metal is found in the bodies of healthy beings, which certainly proves that it is foreign to the human constitution and therefore harmful. The various compounds of this metal are so very extensively administered internally and externally by physicians, that it has become a great menace to public health and safety. In spite of this the intelligent reader will be wonder-struck to learn that of all the drug-advocates who so often and so readily use this poisonous medicine in various forms, not a single man is to be found who can explain *how mercury acts* in such diseases as primary and secondary syphilis. Truly does the learned Dr. R. T. Trall, M. D. the principal of the Hygeio-therapeutic College of New York say that "No medical books pretend to explain the modus operandi of this drug (mercury), but all agree that it promotes all the secretions of the body. It is this general effect upon all the secretions which causes mercury to be regard as a universal alternative, and administered, too, so freely and so fatally in almost all the diseases incident to humanity. But *how* and *why* does mercury promote the activity of the secreting organs? Because its operation although very slow and gradual, is chemically destructive to some of the constituents of all the fluids and solids of the body; hence, it is everywhere met with active vital resistence, either to expel it at the natural outlets, or involve it in mucous, so as to neutralize or lesson its ruinous consequences while it remains in the system. Its universal remedial operation is only the evidence of the universal war in the organism, the final result of which must inevitably be universal ruin, to a greater or less extent, of the vital powers."

The celebrated Dr. Edward B. Foote, M. D., auther of 'Medical Common Sense,' 'Plain Home Talk,' 'Home Cyclopedia,' and numerous monographs on various medical and social subjects says:—

"Certainly the introduction of mercurial and other mineral preparations did not add anything of value (to the medical science). Quite otherwise when they were allowed to supersed such remedies as were adopted from the Indian medicine men."

The harmfulness of this metallic poison is augmented by the fact that it permeates every part of the body, including the bones. It also accumulates in the body, and can be detected in every organ, but largely in the liver, and cancellous tissue of bones. Thus Prof. Dr. C. S. Carr, M. D., of the New York University Medical School says:-

" Mercury when administered in any form is taken into the circulation and carried to every tissue of the body. The effects of mercury are not for a day, but *for all time*. It often lodges in the bones, occasionally *causing pain years after it is administered*. I have often detected metallic mercury in the bones of patients who had been treated with this subtile poisonous agent. "

Dr. T. R. Allinson, L. R. C. P., Ed, &c. author of the five volumes of ' Medical Essays ' and other works says, "Treating syphilis by mercury, means a destruction of the red blood corpuscles, and some life-long complaints afterwards which are put down to the disease and not to the true sinner, the mercury. In this case the mercury does not cure the disease, it simply keeps it from showing externally, for if the person who has it, marries under two years, his children will show evidence of it. "

Says Professor C. A. Gilman, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons. " I give mercury to children when I wish to *depress* the powers of life...........Four grains of calomel (Subchloride of Mercury) will often *kill an adult*.... A mild mercurial course, and mildly *cutting a man's throat* are synonymous terms."

Now such a poisonous drug as subchloride of mercury (calomel), 4 grs. of which, according to Prof. C. A. Gilman M. D. often kills a grown up man, is administered to very young children sometimes in dreadfully large doses. This fact is supported by Professor Alonzo Clark M. D. who says : " From thirty to sixty grains of calomel have been given very young children for croup. "

Says Professor W. Parker, M. D., " The pains of which patients with secondary and tertiary syphilis complain are not referable to the syphilitic poison, but to the *mercury* with which they have been drugged. "

Professor H. G. Cox, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons also frankly admits that " Mercury is a sheet anchor in fevers: but it is an anchor that *moors your patient to the grave*."

Says Professor B. F. Barker, M. D., " I am inclined to think that mercury, given as an aplastic agent, does *far more harm than good*."

Dr. Henry Edward Lane, M. D., also writes that " Syphilis is merely an artificial product,—the consequence of the allopathic treatment with mercury, a fact which is clearly proven by the circumstance that we find the symptoms of so-called secondary and tertiary syphilis in the most distinct manner with people whose vocation brings them into contact with mercury (miners, thermometer-makers, looking-glass manufacturers, etc.) but who have never been afflicted with sexual diseases. We cannot therefore speak of syphilis as a disease in the usual meaning of the word, but really as

One of the best works on this subject has been written by Prof. Dr. Josef Hermann, formerly chief-physician of the Vienna-Wieden hospital; it is entitled: **"The Mercury Treatment is a Crime Against Whole Humanity."** The author, an allopathic physician himself, had been forced by many experiences and the sincere love of mankind to combat his own school, and during two generations (from 1843 until his death in 1902) he stood in the foremost ranks in the fight against vaccination and every other medical superstition, in spite of all enmities of the allopathic physicians.

Dr. George J. Drews also expresses his opinion to the effect that "Mercury, as an example, invariably produces paralysis, insanity or other destructive diseases after a period of a few years."

The following rather lengthy extract from Professor Hirt's famous book, "Diseases incidental to the occupations of the working man; the effect of mercury," is very instructive :—

"After the patient has been for some time conscious of an unpleasent metallic taste in the mouth, the gums begin to swell rapidly, and to become red and painful; that is to say, when the teeth are decayed, or encrusted with tartar. The secretion of saliva increases, and the so-called *ptyalismus* (salivation) is developed. This, however, is not peculiar to mercurial stomatitis (inflamation of the mouth) but may be observed in other instances of inflammation of that part of the mucous membrane. On the other hand, the penetrating odour from the mouth, which is very early noticeable, is characteristic of mercury; and is ascribable to the tendency of the mucous membrane to decompose (mortify); it is a heavy affliction for the patient and for those about him. The mucous membrane of the cheeks, lips, and tongue swells gradually, and is coated with a greyish film. The teeth press on the swollen parts; and at the points of greatest pressure appear roundish ulcers of a pale colour with margins which bleed readily.

"These ulcers, which have a great tendency to spread over the inner surface of the mouth make it difficult for the patient to take any kind of food; while everything which comes in contact with the mucous membrane gives rise to a painful burning sensation. The general condition suffers considerably, the countenance is pallid, the pulse weak, sleep disturbed and unrefreshing. As the effects of the mercury develop themselves, the teeth become loose and fall out; the necrosis (death of tissue) of the mucous membrane extends some times involving the edges of the jaws and the sockets (alveoles) of the teeth so that even after an apparent cure serious deformation remains. Deformities of the cheeks and gums, or of the tongue with the floor of the mouth, will not seldom be remarked.

"In other cases of acute form of non-inflammatory irritation, known as "mercurial erethism," develops itself; this will be met with most frequently among patients who have taken large quantities of mercury in a comparatively short time. Such patients are languid, sallow, and emaciated; troubled with headache—often very severe—giddiness, singing in the ears. A peculiar psychic (mental) irritability, through which the natural disposition is distempered, makes the sufferer peevish, and a nuisance to those about him. His sleep Is troubled, and broken by hideous dreams; decrease of appetite, aversion to meat, and to tobacco; the odour from the mouth, at first slight but soon strongly characteristic; point to the absorption by the system, and to the working, of large quantities of mercury.

"The alimentary canal shares, in a greater or less degree, in the general derangement. Vomiting of food, bile, or mucous; alternates with pain in the stomach and diarrhoea; the secretion of mucous is augmented, and may resolve itself into gentle salivation. The gums and the mucous membrane of the mouth are thus brought into close sympathy. The pulse is generally quickened, but in exceptional cases abnormally slow; the breathing from time to time difficult.

"In many cases highly developed erethism is accompanied by a characteristic trembling, (*tremor mercurialis*). This affection of the nerves comes on so gradually that a sharply-defined boundary can hardly be drawn between the stage of development of erethism and tremor respectively. At first the patient complains of a sensation as if ants were creeping over him (*purrigo formicans*), or as if he were covered with fur; and such like queer feelings in the extremities; the joints—particularly those of the thumbs, elbows, and knees—are painful, and can only be partially used. The peculiar tremulousness then begins to show itself in striking appearances in the region of the voluntary muscles; which, as this symptom develops, pass quite out of the control of the patient's will; so that he can no longer direct small objects—such as knives, forks and spoons—to the purpose which he desires to accomplish. The different groups of muscles are attacked one after another; single muscles often escape almost entirely. The arms and legs suffer first, and the organs of speech soon strike work; the muscles of the face, on the other hand, maintain their normal power for a comparatively long time; if they are affected, the distortion of the features in a painful degree may be the consequence.

"In the severest form of this nervous affection, the patient becomes quite helpless; he must be dressed and undressed, moved and fed; sometimes even he is unable to masticate his food. The pulse is in this case generally slow, and the respiration weak: the muscles of the stomach and intestines appear to be paralysed at times, so that the stomach and abdomen become pendulous.

" Other accompaning symptoms of the effects of mercury are, frequent giddiness or dizziness, violent headache; singing in the ears; dragging pains in the extremitiés; the sleep is disturbed, and from time to time unattainable; the mind is anxious, and a prey to hallucinations. Fever is seldom present. Perspiration and diarrhoea contribute much to the enfeeblement of the patient; which, nevertheless, is soldom so complete as to threaten life. Alopecia (the falling out of the hair, as a consequenec of general loss of power) is one of the commonest among the symptoms.

Weakness or even paralysis, of one or other of the limbs is sometimes among the after-effects. The brain may be affected, particularly in direction of a general obtusion of the intelligence; which should be *noted as one of the effects of mercury. In extreme cases the loss of* memory is almost complete, and the mind becomes a blank: this condition may be described as " mercurial imbecility. " Sometimes the whole system is saturated with the metal. Hair and nails fall out; copious hemorrhage ensues; and the patient dies—a victim of constitutional pyaemia; a picture of dreadful misery !! "

And yet such a terrible poison is prescribed by physicians as a healing remedy !

We earnestly hope our readers will take to their hearts the following golden advice of Dr. Allinson :—

" Beware of drugs! 'Better bear the ills we have than fly to those we know not of.' Bear your pains as patiently as you can, do not increase them by drugs, but rather try and lessen them by right living. Do not expect immediate cure from any thing or any system, for if you do you will be disappointed."

Gonorrhea, for which mercury is so extensively used, is not as deadly and lasting in its effects as the mercurial preparations prescribed for its cure. In fact, Dr. H. E. Lane, M. D., says:—

" Gonorrhea is really the same what a cold is for the nose, i.e. catarrh of the urethra. We do not use this expression in the sense of careless people who play with danger, but as a strictly scientific term. Gonorrhea is a catarrhal inflammation of the mucous membrane of the urethra, affecting the mucous membranes of the whole abdomen sympathetically and simultaneously......Nothing needs be said in regard to the allopathic treatment of sexual diseases, the obvious injuriousness of which we have repeatedly explained; the whole effort of these treatments is directed upon the possible quickest suppression of the symptoms of the disease......To do away quickly with the efflux in gonorrhea is not an act of cleverness but a very serious mistake, for the sharp medicaments interfere with the ability of the mucous membrane to excrete the morbid matter, and this process

which is thereby made chronic must naturally continue in other organs. On the other hand, the natural method of healing never suppresses this efflux, but assists nature in the act of excreting and removing the poison and thus ensures a quicker and perfect cure. Consequently there is no reason to get scared if in the application of our cure the efflux increases during the first two weeks, as it will cease between the third and fifth week, the catarrh having been cured naturally and perfectly."

As stated at the biginning of this article, mercury forms no part of healthy tissues or blood, a fact sufficient to prove conclusively that it is foreign to the human constitution and essentially and radically morbific in nature. This view is further supported by the fact that the mercurial treatment is incompatible with the natural and ideal food of man, viz., fruits, nuts, and green vegetables. Indian as well as European medical science is very emphatic in cautioning the physician to interdict the use of all kinds of fresh fruits, nuts, and green vegetables while putting the patients under mercurial treatment. The only obvious reason for such a caution is that a diet consisting of fruits and green vagetables is best calculated to expel from the body everything that is foreign and harmful, and therefore the poisonous mercurial preparations administered so foolishly by the physicians would meet with a strong opposition on their entrance to the body; and if the use of fresh fruits and green vegetables be long continued the mercury would get thoroughly thrown out of the body to the dire disappointment of the doctors.

After having dwelt thus far on the evils of mercurial medication it becomes necessary to briefly inform the laity as to the various modes of administration of this deadly drug now employed by the physician. Briefly ennumerated they are as follows:—

1. **By the mouth**, as blue pill, calomel, grey powder, corrosive sublimate, &c., for absorption by the mucous membranes of the stomach and intestines.

2. **By the rectum**—Mercurial suppositories are placed into the anus for local action and absorption.

3. **By the vagina and uterus**—Solutions of cyanide and perchloride of mercury are used as lotions for washing out those delicate parts.

4. **Fumigation**—Volatilized calomel is administered by this method.

5. **Inunction**—By rubbing blue ointment, liniment or oleate of mercury into the skin, mercury can be rapidly introduced into the blood to do its damaging work. The inner surface of the thigh, or

the axilla of young children are considered suitable spots for inunction. 20 to 60 grains of blue ointment are often rubbed in nightly in this way.

6. **Inhalation**—This method is also, though rarely, resorted to for the administration of mercury.

7. **Endermically**—Calomel is dusted over a raw blistered surface or ulcer or mercurial lotion applied. Mercury is thus absorbed.

8. **Hypodermically or Subcutaneously**—The solutions of several mercurial preparations are injected under the skin. Intra muscular injections are generally given at the outer part of the gluteal region preceded by another poisonous injection of morphine for the prevention of pain.

9. **Intravenous injection**:—Weak solutions of cyanide of mercury are injected into the most prominent vein below the ellow.

10. **Baths**—Mercuric chloride is used for a bath.

In order to enable the layman to avoid mercury in any form as far as possible we give here below only a few of the various preparations that openly contain mercury :—

Emplastrum.
Linimentum.
Pilula.
Unguentum.
} Hydrargyri.

It is necessary here to remark that the doctors are always very perticular about keeping their patients in the dark by writing their priscriptions in Greek and Latin. The common English names of the above preparations, and of some others are, Scot's Ointment or Dressing, Blue Ointment, Blue Pill, Grey Powder, Mercuric Iodide, Grey Oil or Oleum Cinereum, Donovan's Solution, corrosive sublimate, Yellow Wash, Calomel, Black Wash, Plummer's Pill, White Precipitate, Citrine Ointment &c. &c.

It will help the layman very much to remember that "Hydrargyrum" is the Greek name for mercury.

In conclusion we should like to remark that the empoyment of so baneful a drug as mercury in the treatment of human ailments is real and unsurpassed quackery.

This reminds us of a rather funny but nevertheless true remark of the late celebrated Dr. R. T. Trall, M. D., that the word "*quack*" is derived from "*quick silver,*" (mercury) and therefore if any man on earth really deserves the compliment of being called a "quack" it is the practitioner who uses mercury in any of its various forms.

श्री.

चतुर्थ वैद्यक-सम्मेलन-समय.

(मु. कानपुरमें दियागया)

चिकित्सक चूडामणि भोगीलाल त्रीकमलाल.

अधिपति 'धन्वन्तरि'का

भाषण.

श्रीमान् महोदय सभापतिजी, सुज्ञ सभासद्मंडल और प्रतिष्ठित गृहस्थ व प्रेक्षक महाशयजी! आप मान्यवरोंको आज सुवर्णमय सूर्यनारायनके प्रकाशयुक्त मंगल मोद-दाता वैद्यक सम्मेलन समय सहर्षोत्साहपूर्वक एकत्रित भये हुवे देखकर अत्यंत प्रमोद पाता हुं और चाहता हुं कि प्रतिवर्ष इसीही प्रकार इस सम्मेलनकी विश्वोपकारी विचा-रमाला प्रत्येक प्राणीकों परमप्रिय, कल्याणकारी, प्रशंसनीय और आरोग्यदाता होकर चिरायु साथ विजय संपादन करावे!

महाशयगण! मेरी मातृभाषा हिन्दी नहीं है, न में अैसा विद्वान् या वक्ता हुं और न में वैद्यविद्याका पारगामि हुं; तथापि आप अग्रगण्य महोदयकी आज्ञानुसार समिति हजूर खड़ा हो प्रथम मंगलाचरण कर नेचरोपथी यानी कुदरतीरोगोपचारके विषयमें कुछ दृष्टांत सिद्धांत युक्त दो शब्द रुजु करनेकी आज्ञा लेता हुं.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्ध सुरेंद्र वंद्यम्।
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदः प्रवर्त्तक मनुस्मृति रोगनाशम्॥

जो इष्टदेव हस्तमें अमृतपूर्ण कुंभ और पीतांवर धारण करने वाले, सर्व सिद्ध सुरेंद्रके वंदनीय, कमल समान नेत्रवाले, मणिमाला परिधान किये हुवे, आयुर्वेद यानी वैद्यविद्याके प्रवर्त्तक और जिनके नामस्मरण मात्रसेंही रोग नाश हो जाता है, सोही श्री धन्वन्तरि भगवानकों में नमन करता हुं!

पीयूषपाणिवंत प्राणाचार्य महोदय! इस श्लोकसें यह भी सिद्ध हो सकता है कि वैद्यविद्याका उपासक श्री धन्वन्तरिजीके स्वरूपको मनन कर तदाकार वृत्तिवंत यानी अमृ-तमय हाथवाला हो रोगीके स्पर्श मात्रसेंही रोगका नाश कर जीवन कायम करनेमें शक्ति-मान् हो रहेवे, प्राणिके शरीरमें पीतांबरकी तरह विजातीय तत्त्वोको आतेही रोक लेनेकी

ताकत धरावे, सिद्ध सुरेंद्र आदिकों नमन करने योग्य हो रहेवे, प्रियकारी शीतलतायुक्त नेत्रवाला बन रहे, औषधोपचाररूप मणियोंकी माला परिधान कर रहे, आयुमर्यादा कायम करनेके शास्त्रकी प्रवर्त्तनाके मनोबलहीमें मस्त रहेवे, और अपना नाम याद आनेसेंही दर्दोंका दर्द नाश होनेकी तैयारी करे वैसा प्रभावशालि होवे, तो बेशक वही वैद्यमहाशय प्राणीके प्राणरक्षककी उपाधिका अधिकारी हो विश्ववंदनीय कहा जावे !

मान्यवर महाशय मंडल ! मुझे बाल्यावस्थाहीसें प्रत्येक विद्यामें कितनी सत्यता है उसकी बारीक तपास करनेकी और उसका आजमायश करनेकी आदत पड़ी हुइ है. जिस्सें मै ज्योतिष, मेस्मेरीझम, स्पिरिच्युअैलिझम, वैद्यविद्या, और मंत्रतंत्रादिके कितनेक ग्रन्थ अवलोकनकर कुछ अनुभव मिलानेमें भाग्यशाली हुवा हुं.

सं. १९३० की सालसें आजतक मैने मेरी नित्यनोंधपोथी रख्खी है; और उसमें मुझकों जो जो अनुभव हुवा है वोह वोह, और मेरे समय समयकें विचारतरंग कुछ दाखिल कर रख्खे हैं. संवत १९३९ के वैशाख कृष्ण ४ ता. २५ मे १८८३ के रोज स्वर्गस्थ प्रोफेसर मि. मणिलाल नभुभाईके पास मैने एकही दिनमें "प्राणविनिमय (मेस्मेरीझम)" विद्या प्राप्त की थी. उसवक्त मि. मणिभाईने "प्राणविनिमय" नामक पुस्तक भी प्रकट नहीं कियाथा, और उस समय बंबई इलाकेमें मेरे समझने मुजब न कोई मेस्मेरीझम विद्याके ज्ञाता चार पांचसें जियादा होंगे. जिसरोज मैने विद्या प्राप्त की उसी दिन मेरे बंधुके ऊपर प्रयोग अजमाया और निद्रामें लानेतक सिद्ध किया. दूसरे रोज नड़ीयादमें मेरीही ज्ञातिके मि. गणपतिराम अभयराम कि जो दफतरदारकी उपाधिसे मुक्त हो पेनशनर हुवेथे, उनके मकानपर उनके नोकर बाबाजी पर प्रयोग किया और उसें विश्वदृष्टिमें भेजा, उतनाही नही लेकिन उसके आत्माको पुष्करराजमें भेजकर वहांके तमाम स्थलको वर्णन प्रेक्षकोंके समक्ष करवायाथा कि जो स्थल उसने देखे भी न थे.

सुजन महाशयगण ! उस बाद मैने मेस्मेरीझमके प्रयोग बहुतसी दफे करवतआये और प्रतिष्ठित गृहस्थोंके सुअभिप्राय प्राप्त किये. उसी विद्याके प्रभावसें दृढ संकल्पबलसें सेंकड़ों रोगीओंपर प्रयोग कर रोग निर्मूल करनेमें फतेहमंद हुवा, और सर्टिफिकेट भी बहुतसें प्राप्त हुवे हैं. तदुपरांत विश्वदृष्टिमें कायम हुवे विधेयके पास मैने भविष्य और वर्त्तमान समयकी बातें प्रकाश करवाइ हैं और वे सत्य मालूम हुइ हैं.

अपने वैद्यमहाशय यदि अपने दृढ संकल्पबलसें रोगीओके रोग मिटानेके वास्ते प्रयत्न करेंगे तो मैं सत्य कहता हुं कि वे जरुर उसमें फतेह पावेंगे !

हाजरायत भी मेस्मेरीझमका अेक हिस्सा है और उसी मारफत भी कितनेक रोगी

ओंके रोगोंपर अच्छी असर होती है; परन्तु उसमें भी दृढ संकल्पकी आवश्यक्ता है!

कितनेक मंत्रोंके सम्बंधमें भी मैंने प्रयोग करदेखे हैं और उसीमेंसें भी कुछ सत्यता प्राप्त भइ है. मुझकों प्रतीति होती है कि मंत्रसें जो असर होती है वोह भी दृढ संकल्पबलकाही प्रताप है!

भूतप्रेतादिकी वातें आधुनीक सुधारावाले साहब झूँठी मानते हैं; परन्तु स्पिरिच्युएलिझम विद्याने उसकी सत्यता प्रकटकर प्रतीति दे दी है. मुझकों भी उस सम्बंधी जो कुछ अनुभव मिला है वो मैंने पुस्तकके आकारमें "दैवी अद्भुत चमत्कार" नामक बुक प्रकट की है* उस द्वारा भी रोग दूर होते हैं; पर सब करामात दृढ संकल्पकी ही है!

अपने आयुर्वेदमें और दूसरे ग्रन्थोंमें जगह जगह जाहिर है कि वैद्यविद्याका उपासक (वैद्य–डॉक्टर–हकीम) सत्यवक्ता, जितेन्द्रीय, निराभिमानी, प्रेमाल, निर्लोभी, यशवंत, क्रियाकुशल, धैर्यवान् और दयालु होनाही चाहिये, और अपनी मावजतके नीचे आये हुवे दर्दीकों दृढ विश्वास उत्पन्न करानाही चाहिये कि मुझकों इस वैद्य–डॉक्टर–हकीम साहबकी दवासें जरूर आरामही होगा!

परिचर्या करनेवाले भी ध्यानमें रक्खें कि दर्दीके कानपर कभी अैसा शब्द न जाने पावे कि, 'तुमकों असाध्य दर्द है, तुमारी जींदगी जियादा न टिक सकेगी,' क्यों कि अैसा कहनेसें दर्दीका विचारबल नष्टभ्रष्ट होजाता है और 'मै मरजाउंगा' वही संकल्प पर दृढ होता जाता है. बस दृढ विचार बलही सृष्टिकी उत्पत्ति–स्थिति–लयका मूल कारण है!

कितनेक धनेच्छु स्वार्थलंपट वैद्य–डॉक्टर–हकीम–तबीब दर्दीके पाससें दाम हाथ करनेके लिये दर्दका स्वरूप भयंकर बतलाते हैं, जिस्सें रोगी निरुत्साही होजाता है और दर्द दूर होनेकी आशा छोड देता है. उस्सें अच्छी दवा देनेपर भी आराम नहीं होता है.

दर्दीकी संपूर्ण श्रद्धा कायम होनेके लिये मैं महान् रोगोंमें भी उसकों आधा कलाक या कलाक तक श्रद्धा पेदा करानेके वास्ते उपदेश करताहुं और उसकी संपूर्ण श्रद्धा कायम होजाने पश्चात् मैं उस दर्दीकों दवा देताहुं. इस मुजब संपूर्ण श्रद्धा बैठाये बाद अंजन नस्यादिके प्रयोग द्वारा मैंने भयंकर हिस्टीरिया और दीर्घसमयके संततज्वर या चातुर्थिकज्वर निर्मूल किये हैं, और प्रतिष्ठित पुमानोंके उत्तम अभिप्राय मिलाये हैं.

कितनेक वैद्यराज या डॉक्टर हकीम पोथी भीतरके बेंगनकी तरह लोगोंके आगे बडे

* श्री बालास्तवन और दैवी अद्भुत चमत्कार नामक पुस्तक की न्योछावर रु. १-०-० है, और वोह पैसे खेरालु ग्रामके बहुचरी देवीके नैवेद्यार्थे व्यय होते हैं.

वड़े भापण देते हैं और "हाइजीन" (आरोग्यशास्त्र) के नियमोंका वर्णन करते हैं, तथापि आप उनी नियमोका हरवक्त भंग करतेही नजर आते हैं, उससें शरदृऋतु या इतर ऋतुमें खुद वैद्यराजही एकाद महीना प्रत्येक वर्षभीतर बीमारीके जबरदस्त पंजेमें आ फँसते हैं. दर्दी दवा लेनेकों आवें तो उत्तर मिला करे कि वैद्य आपही दर्दी वन वैठे हैं. मुकाम अफशोषका है कि खुद वैद्य–डॉक्टर–हकीमही निरोगी न रहसकें तो ते रोगीकों कैसें निरोगी रखसकेंगे ? वह विचारने योग्य बात है !

मै खुद आत्मश्लाघा या वड़ाइ करनी नहीं माँगता; किंतु मुझकों जो अनुभव हुवा है वोह आपके सन्मुख रुजुकरना मेरी फर्ज है अैसा मानताहुं. संवत १९२८ की सालमें मै एक महीनाभर तावकी बिमारीसें बीमार रहाथा, तत्पश्चात् मै आज चालीश वर्षसें चार दिनभी बीमारके स्वरूपसें बिछौंनेके शरण नहीं रहाहुं. और इसबातकी सत्यता मेरे मित्र व नित्यनोंधपोथी वतलानेकों मौजूद हैं. कहनेका तात्पर्य यही है कि यदि निरोगी–निरामय रहना ही हो तो अपनकों शुद्ध खान पान, व्यायाम, पवित्र विचारका सेवन, स्नानादि क्रियासें वहिर्शुद्धि, मिताहार और यथाविधि ब्रह्मचर्यके नियम पालन करनेकी खास आवश्यक्ता है !

सृष्टिके प्रारंभकालमें मनुष्य खुल्ली हवा युक्त जगहमें रहतेथे और शुद्ध जलपान व वनफलके भोजनपर अपना निर्वाह चलातेथे. उनका धन शिर्फ धेनुअेंथी जिसके पवित्र दूध दहीं मख्खन घीसें क्षुधाकों निवृत्त करतेथे. उनका जीवन सादा शान्तिमय था, इतनाही नहीं परन्तु वे हजारों वर्ष तक जीते रहतेथे वैसे सेंकड़ो दृष्टांत धर्मशास्त्रोंसें पाये जाते हैं. परन्तु जवसें सुधारा घुस गया तवसें मोजशोखकी तरावट वढ़ती हुई चली. फिर तो 'भोगे रोग भयं' भोगमें रोगका भय अवश्य होताही है. जव स्वादेन्द्रीयके वश हो खट्टे चरपरे पदार्थ और अभक्ष्य वस्तुअें खाने लगे. पीनेके पदार्थमें मद्य भांग ताडीका उपयोग करने लगे. विशेपमें चाह, कॉफी, कोको, सोडा, लेमोनेड, विविध प्रकारके शरबत और अैसीही कितनीक वस्तुओंकी वृद्धि होती चली. तमाकुदेवीने तो सर्वव्यापकपद प्राप्त किया, मदिराके भक्तकी गणना सहस्रावधि क्या लक्षावधि होती चली. सिवा याकूती, माजूम, गांजा, चरस, चंडूल, कोकेन आदिमें अपनी दौलतकों दो लत मारकर डूल करने लगे. फिर पक्वान, चटनी, राइते, आचार, गरम मसाले, सिरका वगैरः वस्तुयें कृत्रिम स्वाद उत्पन्न करनेके वास्ते वपरासमें वड़ी छूटसें आने लगी. मतलव तो इतनाही था कि वस स्वादके सववसें प्रमाण रहित खुराक खाया जाय. सुधारेने अपने शिखरपर पहोंचाय स्वादके गुलाम वना दिये, इससें परिणाम यह आया कि ऐसे विपमय पदार्थ शरीरमें घुसते

चले, पर उसको पीछे बहार निकालनेके लिये जो कसरत, व्यायाम, खुल्ली हवा और शुद्ध सात्विक खानपान ये सबल साधनथे उनका त्याग करदिया तो अखीरमें. नतीजा यह पाया गया कि घुसे हुवे विषमय पदार्थोंको बहार निकालनेके वास्ते कुदरत अशक्त होने लगी उससें मनुष्य उन विषमय रजकणोके संचयसें अशक्त-निर्बल, रोगी और अल्पायुषी होने लगे.

प्रत्येक मनुष्यको क्रमशः बाल, युवा और वृद्धावस्था प्राप्त होती हुई देखनेमें आती है. पुरातन समयमें आधुनिक समयकी तरह चालीश पचास वर्षकी उम्रमें वृद्धावस्था कबीभी प्राप्त नहीं होतीथी, और मनुष्य हजारो वर्षकी आयुष्य भुक्ततेथे ऐसे दृष्टांत अनेकानेक अद्यापि मौजूद हैं. उस समयमें आजकी तरह टीडीदल मुजब डॉक्टर, वैद्य, हकीम या औषधशालाएँ न थी, और सांप्रत समयमें संख्याबंध हलाहल विषमिश्रित दवाओंका उपयोग होता है वैसा नहीं होताथा.

अपने प्राचीन समयके ग्रन्थोंका अवलोकन करनेसें स्पष्ट नजर आता है कि शरीरमें संचित भये हुवे विष अथवा फोरेनमेटर या कुपितमलको बहार निकालनेका कुदरतका सर्वोत्तम उपाय जो ज्वर उसको शास्त्रकार सर्व रोगका राजा मानते हैं, और वैसा ज्वर आये बाद उसको तुरंत बंध करनेके उपाय कबीभी नहीं करतेथे. बहुत बलवान् ज्वरमें सात दिन, वायुके तावमें सात दिन, पित्तके तावमें दश दिन और कफके तावमें बारह दिन व्यतीत हुवे पश्चात् ज्वरनिवारणार्थ प्रयोग योजतेथे, और उसमेंभी ज्वरपक्व करनेके लिये पेस्तर निर्दोष वनस्पतिके कषाय पिलातेथे या वमन विरेचन व स्वेदद्वारा शरीर भीतर रहे हुवे दोष निकाल देतेथे. ऐसे सौम्य और कुदरती उपचारसें आराम पाये हुवे दर्दी दीर्घसमय तक निरोग रहतेथे. क्यों कि उस समयमें मनुष्यकी चालचलन, आचार-विचार और खानपान आदि अत्यंत सादेथे. अब मानवकी वोह कृतियें और खानपान अत्यंत मोजशोखवाले हो गये हैं, तब बेशुमार रोगोंके हुमलेभी होते हुवे नजर आ रहे हैं. सबब यही कि ऐसे ऐसारामवाले जीवनसें शरीरमें विजातीय मलका शिघ्रही संचय होता है और उसको निकालनेके वास्ते कुदरतको बार बार प्रयत्न करना पड़ता है.

पूर्व समयमें जो ज्वर केवल शरदृतुमेंही आतेथे वे ज्वर अभी बारों मास चालु रहते है. क्यों कि अभीके समयमें ज्वर आता है कि तुरंत बरके मनुष्य और रोगी अधैर्यवंत बनजाते हैं और उसें बंध करनेके लिये एन्टीफेब्रीन, फीनासीटीन, व एन्टीपायरीन जैसी विषमय दवाओं देकर हृदयकी बढ़ी हुई क्रियाको नरम कर बलात्कारसें पसीना लाके शरीर ठंडा पाड़ पुनः ज्वरको रोकनेके निमित्त कवीनाईन, नक्सवोमिका, या आरसेनीककी

बनावटके औपध दिये जाते हैं. और तावका वेग नरम पाड़नेमें आता है. अथवा उसकों बिलकुल बंध करते हैं. उससें परिणाम यही आता है कि शरीरभीतर संचित हो रहे हुये विजातीय द्रव्योंकों ज्वर उत्पन्नकरकें शरीरके रक्तकों उष्ण बना विजातीय द्रव्योंको प्रवाही-रूप करके पेशाब या पसीनेद्वारा बहार निकालनेके लिये कुदरत जो प्रयत्न करती है उसके बीच दखल डालकर मनुष्यजाती अपनी अकलकों एब लगाते हैं.

कोई कोई वक्त कुदरती प्रयत्न प्रतापसें दस्त उल्टीभी होती हैं, उसकोंभी रोकनेके लिये कितनीक दफे विषमय दवाएँ देनेमें आती हैं. उससें कुदरतका प्रयत्न निष्फल हो जाता है, और शरीरभीतर झहर कमती होनेके बदल उलटे वृद्धि पाते हैं. उसी सबबके मारे वे विषमय पदार्थकों शरीरमेंसें न निकलने देनेसें वे शरीरमेंही अनेक तरहकी पीड़ाएँ उत्पन्न करते हैं. उन पीड़ाके जो चिन्ह होते हैं उनकों अपन अलग अलग नामोंसें रोग मानते हैं. यानी पुरातन कालके ग्रन्थोंमें जो रोगके नाम मालूम नहीं होते हैं वैसे अपूर्व रोग अब दर्शन देने लगे हैं.

सांप्रत समयभीतर रोगोंकी गणना करीब २००० दो हजार होंचूकी है और एलो-पेथिक दवाओंकी संख्या करीब ७५००० की होगई है. अहा! मनुष्य रोग मिटानेके लिये कॉडलीवर ऑइल, बोवरील, लीवीझ एकस्ट्राकट ऑफमीट, चीकनसुप, हड्डियोंमेंसें निकलता हुवा फोसफोरस, डुक्कर जैसे जानवरोंके पेटमेंसें आता हुवा पेपसीन जैसें ग्लानी-कारक पदार्थकोंभी नहीं छोड़ दिया.

अमेरीकामें आइहुइ हारवर्ड मेडीकल स्कूलके सन १८६१ में विद्यार्थियोंको कलासके समक्ष प्रख्यात लेखक प्रोफेसर ओलीवर वेन्डेल होम्सने (Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes) दीर्घ–पुख्त विचार पूर्वक शान्त चित्तसें निम्नदर्शित चिरस्मरणीय और सत्य वचन फरमायेथे कि "औपधीशास्त्रका कृष्णकलंक वोह महान् आत्मसंभ्रमके आभारी है, जिनके अनुसार बड़ी बड़ी खाणोंमेंसें प्राणघातक झहेरोंको बाहर खोदकर निकालनेमें आयेथे. और प्राणीओंकी मलीन आंतोंमेंसें विष्टा अेकत्रकर निकालनेमें आइथी. सांप, विच्छु जैसे झहेरी प्राणियोंकी झहेर पूर्ण थेलीमें रहे हुवे विष मिलानेके लिये नीचोड़ लेते हैं. इसी तरह अनेकानेक गंदी जुगुप्सा पैदा करनेवाली अलाबला मनुष्यके गलेमें बला-त्कारसें डाली जाती हैं. अैसी असंख्य दवाअें परदेशसें तैयार होकर आती है उसका देशीवैद्य और डाक्टर मुक्तहस्तसें उपयोग कररहे हैं.

सांप्रत समयमें प्रजावर्ग (शिक्षित और अशिक्षित वर्ग) अैसे निश्चयपर आया है कि दवाके सिवा रोग नहीं मिटसक्ते हैं; और रोगसमूह मनुष्यजातिके कट्टेदुस्मन होनेपर

भी संहार करनेके लियेही कुदरतने पैदा किये हैं ! अैसी मानीनताके सबबसें जब अैसे चेपी रोग फेलते हैं तब अपन भयभीत होजाते हैं और उनरोगोंके स्हामने खड़ा रहनेके वास्ते भी नाहिम्मत होजाते हैं. इस कारणके मारे रोग हल्ला मचातेही मनुष्य मरणके शरण होजाते हैं.

अैसे रोगोंसे बचजानेके वास्ते अपन जरमीसाइड और प्रीवेन्टीव दवाओंके हम्मेशाः डोझ लिया करते हैं और अपने जीवनबलकों कमी करतेजाते हैं. प्रोफेसर और डॉक्टर अेलोंझोक्लार्क एम. डी. फरमाते है कि–

"Our strongest poisons are our best remedies. All our curatives are poisons and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality."

हलाहल विष या झहरोंकों अपन सर्वोत्तम औषध मानकर उपयोगमें लेते हैं. अपनी कुल्ल दवाअें झहर हैं, और उससें परिणाममें दवाका हरअेक डोझ दर्दीके जीवनबल कमी करता है."

मतलब कि शरीरमें रोगागमनके चिन्ह दृष्टिगोचर होतेही तुरंत उसकों अटकानेके लिये नारायणास्त्र या रामबाण समान विषमय प्राणघातक दवाअें वारवार उपयोगमें लेकर चिन्होंकों दबा दियेजाते हैं, इसतरह निरंतर करनेसें शरीरका जीवनबल (Vitality) व्यय होजाता हैं और कुदरती वातावरणकी फेरफारीके स्हामने खड़े रहनेके वास्ते जीवनबल रहित मानव फेरफारीसें होतेहुवे रोग जैसें कि हैजा, टाइफाइडफीवर, मेलेरिया जातिके फीवर, पेचीश, जुखाम, शीतला, प्लेग इत्यादि इत्यादि रोगोंके स्हामने मोरचा लगानेके वास्ते जरमीसाइड दवाअें लेते हैं अगर तो जानवरोंके शरीरमेंसें निकाली हुइ रसीअें हाइपोडरमीक सिरंज मारफत दाखिल करवाते हैं तदपि वैसे रोगकी झपटमेंसें बचने नहीं पाते हैं. जिनलोगोंका शरीर निरामय और जीवनबलवाला होता हैं उनलोगोंकों फेलते चले चेपीरोगोंकी कुछभी असर नही होती !

अंदाजसें तीस वर्षसेंभी ज्यादे मुदतका मेरा वैद्यकीय अनुभव यही मुझकों प्रतीती देरहा है कि सत्य मालूम होवे वही बात या विचार प्रजावर्गके आगे रुजु करदेना. अब मेरी विचारश्रेणी योग्य है या भूलमिश्रित है उसकी आप महाशयगणही तुलना करदेखें, यदि मेरी समझशक्तिकी फेरफारी हो तो मुझेक्षमा बक्षें! तथापि कहनेसेंही भूलका सुधारा अवश्य होता है यही समझकर पुनः विदित करुंगा कि मैंने आयुर्वेदिक, एलोपेथीक, होमीओपेथीक, बायोकेमीक और यूनानी दवाओंकाभी अनुभव मिलाया है उससें यही सबूती पाई है कि, दवाओंका दीर्घकाल सेवन जारी रखनेसें शरीरका जीवनबल कमी

होजाता है और दवा खुराकरूप होजानेसें रोगोंके हुमले समय खड़ी रहसकतीहीं नहीं. अथवा तो दूसरे रूपमें कहें तो रोगकों अटका या निर्मूल नहीं करसकती!

एलोपेथीक हलाहल विषवाली दवाओंके उपयोगसें तो हजार दरजे निर्दोष निर्विकारी देशी वनस्पतिकी दवाओका उपयोग करना अच्छा है. क्यौं कि परमकृपालु परमात्माश्रीने देश देशकी जलवायु सादृश शरीररचना की है जिस्सें वोह देश या वोह विभागकी वनस्पति उस प्रदेश निवासिकों जितना फायदा करसके उतना फायदा विदेशी दवा हर्गीझ नहीं करसकती! ऐसा समर्थ विद्वानभी कबूल करते हैं.

दवा सिवाके कुदरती नियमसें शरीरकों दुरस्त रखना और रोगनिवारण करना यही उत्तमोत्तम मार्ग है मतलब कि वैसे उपायसें पुनः रोग होताही नहीं और शरीर सदैव निरायम रहता है!

करीब छ वर्षके पेस्तर जब मैं खुद नेचरोपथी (कुदरती रोगोपचार विद्या)से पूर्ण माहितगार न था, उससें होगई हुई भूलोके सबबसें यानी चर्वणक्रिया बराबर न करनेके सबबसें मेरी दक्षिण तर्फकी दाढ हिलने लगी और अखीर उसमेंसें एक किरची ईजा हुवे विगर निकल भी पडीथी, और उस पीछे दाढ हिल जानेसें उस तर्फ बिल्कुल खुराककी चर्वणक्रिया बंध पड़गईथी. जब मेरी समझमें आया कि दांत हिलनेका और गिरजानेका सबब चर्वणक्रिया न होना वही है तब मैंने शामके भोजन समय दांतोंकी कसरतके वास्ते "सनकुकड फुड" याने सूर्यके तापसें ही पके हुवे खोराक लेनेका निश्चय किया. वैसें कच्चे गिहुं आदि पदार्थ मावारूप करनेमें उस दाढकों कुछ दिन तक तकलीफ हुई; परंतु कुछ अर्से बादही हिलती हुई दाढ बंध होगई और दूसरी दाढोंकी सपाटीसें नीचे उतर गईथी वोह समान हो असल स्थितिपर कायम होगई. अब मै अच्छीतरह कठीन खुराक ले सकताहुं.

मेरा जेष्टपुत्र डॉ. मंजुलाल कि जिनने कितनेक समय तक बंबईकी ग्रान्ट मेडिकल कॉलेजमें अभ्यास कियाथा. तत्पश्चात् कलकत्तेमें अभ्यासकर एम. सी. पी. एस. एम. सी. एच. सी. की डिप्लोमा और कोलेजमें अवल नंबरके मार्क प्राप्तकर तगमा मिलायाथा. तदनंतर कलकत्तेमें मेडीकल कोलेज भीतर अभ्यासकरके ओप्थाल्मीकसर्जन हुवाथा. उनके विद्याभ्यासमें मैंने भारी खर्चा उठायाथा, परंतु दैवकी विपरीत विचारणासें उनकों प्लेगकी बीमारी प्राप्त होजानेसें अनुभवी डाक्टरोंने केलोमेल डीझीटेलीस आदि दवाओंका उपयोग किया. उन विषमय दवाओंसें कटुक अनुभव यह प्राप्त हुवाके अखीर सब मेरी महेनतपर पानी फिराकर इस दुनियासें कूचकर परमात्मा समीप दाद मिलानेको मंजुलालका सूक्ष्म

शरीर चला गया! अफशोष! छाईस वर्षकी वयमेंही ऐसा अकाल मृत्यु होनेके सबब मेरे हृदयमें असह्य दुःख हुवा, कि जो यद्यापिपर्यंत उस्का विस्मरण नही होता. मेरे समान कटुक अनुभव ऐसी दवाओंका कंई कुटुंबोंको मिला होगा, पर लाचार गमख्वारहुं!

रोगनिवारणार्थे झहरी दवाओंके उपयोगसें कुछभी फायदा नही, मगर हानिं तो है. "Digitalis has sent thousands to the grave डीजीटेलिस नामक दवाने हजारों मनुष्यकों कब्रमें भेज दिये!" इसी मुजब प्रोफेसर डॉ. गीलमेन एम. डी. फरमाते है कि– Four grains of colomel will often kill an adult, And a mild mercurial course, and mildly cutting a man's throat, are synonymous terms."

चार ग्रेन केलोमेल बहुतसी दफे पुख्तवयके मनुष्यका भी जान ले लेता है और पारदकी दवाओंके छोटे छोटे डोझ लंबी मुद्दत तक उपयोगमें लेना वोह धीरेधीरे मनुष्यका गला काटनेकी बराबर है!"

जब विद्वान् डॉक्टर इसतरह फरमाते हैं ऐसा मेरे ध्यानमें आया तब मुझको बड़ा अफशोष हुवा कि यादि मैंने विषकारी दवाओंका उपयोग न करने दिया होता तो बेशक कुदरत अपना कार्य बजाकर फतेह दे मुझकों आनंद देती. मगर कुदरतके विपरित कार्य करनेसें विपरित नतीजा हाथ आया और विद्वान् पुत्र गँवाया! विश्वविख्यात डॉ. बेली चालीश वर्षतक वैद्यकीय अनुभव मिलाये बाद कहा करताथा कि–" I have no faith in physic" And "I wish I could be sure that I have not killed more than I have cured" हमको दवाओंपर कुछ विश्वास नाहि है. मैं मेरे अंतःकरणकों प्रतीत करानेका यत्न करताहुं कि मेरी दवाओंसें आराम पानेवाले दर्दीओंकी संख्या हे मेरी दवाओंसे मरनेवाले दर्दीओंकी गणनासें ज्यादा न थी.

ऊपरके बनाव पश्चात् दर्दीकों आराम देनेके वास्ते कुदरती उपचारकाही मैं उपयोग करने लगा, और पेस्तर मैंने मेरेही शरीरपर उसकी आजमायश कर देखी तो उससें मुझकों निहायत फायदा होनेकी उसपर विशेष श्रद्धा–प्यार पैदा हुई. यानी संन १९०८ के फेब्रुवारीमें मंजुलाल गुजर गया उस दिलगिरीसें थोडीही मुद्दत भीतर मेरे शरीरपर वृद्धावस्थाके चिन्ह नजर आने लगे; कारण कि सांप्रत समयमें बहुतसे विद्वानोका मत है कि अत्यंत शोक के मारे एक रात्रिमेंही काले बाल सुफेद बन जाते हैं. और वैसे दृष्टांत मौजूद हैं. थोडेही अर्सेमें मेरी पीठ और शरीरके इतर विभागकी त्वचा शिथिलताके स्वाधीन होती चली. यह देखकर मेरा द्वितीय पुत्र डा. महादेवप्रसाद कि जो इ. एम. इ., एन. डी., एम. एन. एस. ए. न्युयोर्ककी उपाधियुक्त है उसने कहा कि–'आपका शरीर थोडेही दिनोंमें जर्जरीभूत हो जायगा; वास्ते मैं कहुं उसी तरह कसरत किया करो तो बेशक असल स्थिति पर शरीर आ रहेगा.'

मैंने उनके कथनानुसार ता. २२–१०–८ सें कसरत करनेका प्रारंभ किया. रात्रिके च्यार बजे उठकर कितनेक प्रकारकी कसरत करने लगा और उस बाद मैं हाथद्वारा

शरीरको मर्दनकर स्नान करने लगा तो उससें यह हुवा कि अस्थि कडक हो गयेथे वोह नरम हुवे. चमड़ीमें झूलरियें पड़ीथी वोह भी अदृश्य हो लोहीकी रंगत झलकने लगी और चहेरेपर नूर आया. बस इसीसें मुझकों कुदरती उपचारोंपर पूर्ण विश्वास आया और यकीन हुवा कि यदि हजारों रुपए खर्चकर अमृतसादृश दवाएं उपयोगमें ली होती तो भी ऐसा फायदा कभी न मिलता ! 'पूर्ण आरोग्य और सौंदर्य युक्त सुदृढ शरीर स्हामने दीर्घायुष किस तरह भुक्त सके–' इस संबंधके मैंने देशी और विदेशी ग्रंथ पढ देखे. गत मे वेकेशनमें मैं जब अहमदावादमें डॉ. महादेवप्रसादके नवजीवनालयमें गया था तब मैंने वहां एक वायब्रेटर देखा था. उस वायब्रेटरके हेन्डलपर एक रबरकी टोटी फिक्स करकें चहेरेपर वायब्रेसन याने धुजरीयें देनेसें रुधिराभिसरण पूर्ण प्रकारसें होनेके सबब चहेरा बड़ा चमकीला–खूबसूरत बनता है. ऐसा उसके जन्मदाताने लिखाथा. उस परसें मैंने शोचा कि यदि वायब्रेटरके सिवा चहेरेपर हथेली घिसनेमें आवे तो उस जगह विद्युत पैदा हो खून फिरना शुरु क्युं न हो ? इस विचारकी सत्यता देखनेके वास्ते ता. १ जुन १९१२ सें स्नान करनेके समय आहिस्ते आहिस्ते हथेलीद्वारा चहेरेपर घर्षण करना शुरु किया, और उस क्रियासें यह हुवा कि दो महीनेकी भीतर मेरे चहेरेपर पूर जोससें खून वहन करने लगा, चहेरा बदल गया और युवावस्थाकी तरह मुखपर रुधिर मांसका भरावा नजर आने लगा. मेस्मेरीझमके बहुतसे प्रयोग किये हुवे होनेसें मुझकों यकीन–विश्वास था कि दृढ संकल्प–विलपावरसें चाहे वोह कार्य सिद्ध हो सकता है. शरीरमें रातदिन नवीनीकरणकी क्रियायें चालु ही रहती है और प्रति मिनीट दशहजार सूक्ष्म मृत अणुओंको निकाल कर शरीरमें दूसरे नवीन अणुओंकी स्थापना करती है. यह क्रिया जबतक अपने शरीर भीतर बरोबर चलती है, तबतक अपना शरीर जैसाका वैसा युवान बना रहता है; परंतु अपन जब व्यायाम–कसरत रहित हो आलसु बन बैठते हैं तब मृतअणु शरीरमेंसें चाहियें उतने प्रमाणमें बहार नहीं निकल सकते और न नवीन अणु दाखिल हो सकते. उससें मृतअणुओंकी संख्या देहमें बढ़ जाती है, और वैसे सूक्ष्म अणुयें बारीक रक्तवाहिनी शिराओंके मुखमें ठस जाते हैं उससें वहां रुधिराभिसरण नहीं होता.

अपने शरीरपर संख्याबंध बाल होते हैं. बाल वोह एक पोकल पारदर्शक नलीके बनेहुवे हैं. उसका मूल रंग सुफेदही है. उसके मूलमें बारीक ग्रंथीयें है और उनग्रंथीके मुँहमें सूक्ष्म नालिकाके मुंह आये हुवे हैं. उन मुँहमेंसें रुधिर बालकी नालिकामें जाता है जिससे बालोंका रंग काला मालूम होता है. ऐसी सूक्ष्मनलिओंके मुँहमें मृतअणु रूप फासफ्रस ठस जानेसें वहां लोही फिर नहीं सकता, उस सबबसें बाल सुफेद हो जाते हैं. इसी तरह नेत्रमें भी सूक्ष्म शिराओंके मुँहमें भी मृत अणु घुस रहनेसें रुधिराभिसरण बराबर नहीं हो शकता, उसीसें नेत्रका तेज दिनप्रतिदिन कमी हो जानेसें अंतमें चस्मे आते हैं, और उसका प्रमाण बढ़जानेसें अखीर अंधत्वता प्राप्त होती है. इसी मुजब विजातीय मल शरी-

रकी रक्तवाहिनी शिराओंमें घुस रहनेसें रुधिराभिसरण बरोबर नहीं हो सकता, उससें शरीरपरकी चमड़ी शिथिल होजाती है. शरीरकी संधियों (Joints) में विजातीय मल संचय होनेके सबब वे कठीन बनजाते हैं और हलनचलनमें दखल होतेही सांधे अटक जाते हैं. उसें संधिवायु (Rheumatism) कहते हैं. वैसे दर्द इसीसेंही होते हैं.

स्नानके समय हथेलीसें घर्पण करनेके सबब उस जगहके मल दूर होते हैं, और कसरतसें रुधिराभिसरण होता है, उससें शरीरपर रक्त जहां चाहिये वहां प्रमाण पूर्ण रहता है.

इस बाद मैंने अेडोल्फ जस्टका "रीटर्न टु नेचर" नामक पुस्तक, और "हाउ टु लीव ए हंड्रेड इयर्स" तथा "हाउ टु लीव फोर एवर" नामक पुस्तक एकाग्रता पूर्वक पढकर मनन किया और उस अंदरके कितनेक प्रयोगोंकी सत्यताका अनुभव करनेके वास्ते अेडोल्फ जस्टके पुस्तकमें लिखे हुवे "नेचरल बाथ याने कुदरती स्नान" लेनेका ता. १-९-१२ सें शुरु किया. मैं वोह "बाथ" रात्रिके पांच और छ बजेके बीच लेता हुं, उस बाद संपूर्ण शरीरकों उसी पानीसें पांच छ मिनीट हथेलीद्वारा घिसताहुं और घर्पणसेंही शरीर कोरा करलेताहुं. तत्पश्चात् कितनीक तरहकी कसरतें करताहुं. बाथकी शुरुवात बाद करीब पंद्रह दिन तक तो मुझकों गरम और रक्ततायुक्त पेशाव हुवा करताथा. वह बंध हुवे बाद मुझकों सहन न होसके वैसी क्षुधा लगने लगी. भोजन किये बाद दो तीन कलाक पश्चात् पुनः भूख लगतीथी; पर में उसें मिथ्या भूख मानकर किंचित् उसकी शांति निमित्त उपाय लेताथा. दश बारह दिन इसतरह रहे बाद क्षुधाका वेग कमी हुवा. उक्तकथित नेचरलबाथ, कसरत कर शरीरकों हथेलीसें घिसनेसें मेरा मन प्रफुल्लित, शरीर हलका, चलने फिरनेमें उत्साह बाल्यावस्थाकी तरह प्राप्त हुवा. साठ वर्पकी उम्रमें फिर युवावस्था प्राप्त होनेके लिये में कभी हजारों रुपये खर्चकर मात्राओंका सेवन करता तो भी मैंने जो कुदरती लाभ मिलाया है वोह मुझे नहीं मिलता. वह लाभ मैंने विगर खर्चसें प्राप्त किया है. आयुर्वेदिक, एलोपेथीक, और यूनानी दवाए करनेवाले मेरे सहयोगी बंधु महाशय! यह लघुलेखमें बतलाये हुवे कुदरती रोगोपचारका अनुकरण करेंगे तो में मानताहुं कि आप सब अच्छी तरह बेशक फतेह पावेंगे. इतनाही नहीं परंतु अपनी मावजत नीचे आये हुवे दर्दीके कैसेभी असाध्य दर्दकों भी दूर कर सकेंगे. सहयोगी मान्यवर! और प्रजावर्ग! मेरे दीर्घकालिक आजमुदा प्रयोगसिद्धिश्रमका लाभ ले सके इसी हेतुसें प्रति मास ४८ पृष्टका वीशनगरसें "धन्वन्तरि" नामक वैद्यकीय मासिक प्रकट करता हुं और उस मासिकका गरीब तवंगर समान प्रकारसें लाभ मिला सके उसी वास्ते पोष्टखर्च साथ सिर्फ दो रुपियेही वार्षिक न्याछापर रक्खा है उसकों आप मंगवाकर पढ देखें और अपूर्व लाभ उठावें.

मान्यवर ! अब आपका टाइम बहुतसा व्यय किया है इस वास्ते क्षमापूर्वक विषयकों सफलतासाथ खतम कर ईश्वर प्रति प्रार्थना करताहुं कि इस संमेलनकों परमात्मा प्रतिपल चिरायु दे अभिवृद्धि किया करें और प्रजावर्गके अंतःकरणमें आरोग्यताके सत्यपंथानुगामि बनानेकी प्रेरणा कर अमरता बक्ष. हिंदमें सर्वत्र आनंदमंगलका ओघ दृष्टिगोचर करावे! बस इतनाही कहकर न्यूनाधिक कथनकी क्षमा मांग में मेरे स्थानपर कायम होनेकी आज्ञा लेताहुं.

वीशनगर (गुजरात.) — चि. चू. भोगीलाल त्रिकमलाल. अधिपति "धन्वन्तरि."

નમૂનેદાર કસરતો.

મી. ઇરવાંગ એસ. કૂપર નામનો લેખક નીચે વર્ણવવામાં આવેલી કસરતોની બહુ ભલામણ સાથે તારિફ કરે છે. અને ખરેખર જે કોઇ મનુષ્ય તેનો દરરોજ મધ્યમસર ઉપયોગ કરશે તેને જરૂર લાભ જણાયા વિના રહેશે નહિ એમ અમારૂં માનવું છે.

શરીરના કોઇ પણ સ્નાયુ (Muscle) ને બળવાન અને નિરોગ કરવાની રીત સહેલી છે, એટલે કે, તેવા સ્નાયુની પાસે કામ કરાવો, તેને કસરત આપો, અને તેમ કરતી વખતે તે બળવાન અને નિરોગ બને છે, એવી ભાવના સહિત મનને તેનાપર એકાગ્ર કરો. જાતજાતની કસરતો અનેક છે, જેમાંથી અમુક અમુક જાતની કસરતો શરીરના અમુક અમુક સ્નાયુને બળવાન બનાવે છે. પરંતુ આ લેખનો હેતુ કાંઈ દરેક માણસને મોટા મલ્લ અથવા પહેલવાન બનવાના માર્ગ બતાવવાનો નથી; પરંતુ શરીરને ફક્ત તન્દુરસ્ત અને સ્ફુર્તિવાળું કેમ રાખવું તે શીખવવાનો હોવાથી નીચે વર્ણવેલી કસરતો એવી જાતની પસંદ કરવામાં આવી છે કે જે દરરોજ સવારે ખુલ્લી હવાવાળા સ્થળે કરવામાં આવે, અને તે વખતે મનને તંદુરસ્તીના વિચારોમાં જોડી રાખવામાં આવે તો તેથી શરીરનો દરેક અગત્યનો મુખ્ય મુખ્ય સ્નાયુ સતેજ અને સક્રિય બની, દરેક અવયવ સ્ફુર્તિથી કામ કરવા લાગી આખું શરીર તંદુરસ્ત બની રહે. દરેક કસરત શરીરની શક્તિ અને રૂચિ પ્રમાણે પાંચ, દશ યા પંદર વખત કરવાની છે.

કસરત પહેલી.

બે પગની પાનીઓ એક બીજાને અડકેલી રહે અને પગના બન્ને પાંચાની વચ્ચે કાટખૂણો બની રહે તેમ તેમને છૂટા રાખીને સીધા ટટાર ઉભા રહો. બન્ને હાથની હાથેળીઓ જાંગની બહારની બાજુએ અડકેલી રહે તેમ હાથને સુખપૂર્વક લટકતા રાખો. પછી બન્ને પગની પાનીઓ ધીમે ધીમે ઉંચી કરી પગનાં આંગળાં ઉપર આખા શરીરનું વજન પડવા દો, અને બન્ને હાથને બાજુ પર સીધા કરો, અને તેજ વખતે નસકોરાંની મારફત શ્વાસ ઉંડો ખેંચીને ફેફસાંને પૂરેપૂરાં શુદ્ધ વાયુથી ભરો. જ્યારે બન્ને હાથ બાજુપર ખભાની સીધી લીટીમાં આવે ત્યારે હાથેળીઓને આકાશ તરફ છતી ફેરવી નાંખો અને પછી હાથને આગળ ઉંચા કરતા જાઓ એટલે છેવટે બન્ને હાથ માથા ઉપર સીધા ઉભા આવી રહેશે અને તેમની વચ્ચે લગભગ બે ફુટનું અંતર હશે અને બન્ને હાથેળીઓ એક બીજાની સામસામે આવી રહેશે. પછી હાથને માથાપર આ પ્રમાણેજ સીધા લંબાવેલા રાખીને હાથેળીઓને સામી તરફ ફેરવી નાંખો અને પછી કેડમાંથી ધીમે ધીમે વાંકા વળી હાથની આંગળીઓ પગના અંગુઠાને અડકાડો, અને તેમ કરતી વખતે શ્વાસને ફેફસાંમાંથી ધીમે ધીમે નાક વાટેજ બહાર કાઢો. આ પ્રમાણે બધો શ્વાસ બહાર નિકળી રહે એટલે શરૂઆતની માફક બન્ને હાથ બાજુપર લટકતા રાખીને ઉભા રહો, અને ફરીથી પાનીઓ અને હાથ ઉંચા કરી ઉંડો શ્વાસ લેઈ વળવાની અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની ક્રિયા અગાઉ પ્રમાણે કરો. આ પ્રમાણે પાંચ, દશ અથવા પંદર વખત કરો. આ કસરત કરતી વખતે ઢીંચણમાંથી પગ બીલકુલ વાળવા ન જોઇએ.

કસરત બીજી.

સીધા ઉભા રહી પછી જમણો પગ આશરે ત્રીસેક તસુ (ઇંચ) આગળ મૂકો અને જમણો ઢીંચણ વાળો. પછી બન્ને હાથ બાજુપર સીધા કરો અને તે વખતે હાથેળીઓ જમીન તરફ ફેર-

વેલી રાખો. પછી આખા હાથને એવી રીતે ગોળ ફેરવવા માંડો કે આપણી જમણી બાજુએ ઉભેલા માણસને આપણા હાથ ધડીયાળના કાંટાની માફક સુલટી રીતે ફરતા દેખાય. આ પ્રમાણે હાથને પાંચ દશ અથવા પંદર વખત ફેરવ્યા પછી જમણા પગને પાછો ખેંચી લેઇ ડાબા પગને આગળ મૂકી તે ઢીંચણને વાળો અને પછી અગાઉ પ્રમાણે બન્ને હાથ બાજુપર સીધા કરો. પણ આ વખતે બન્ને હાથેળીઓ છતી એટલે આકાશ તરફ રાખો અને પછી તે રીતે સીધા રાખેલા બન્ને હાથને બાજુપર ચક્કર ચક્કર ઘડીયાળના કાંટાથી ઉલટી દિશામાં ફેરવવા લાગો. આ પ્રમાણે પાંચ, દશ યા પંદર વખત કરો. આ પ્રમાણે હાથને ફેરવતી વખત બન્ને ખભા બને તેટલા પાછા પડતા રાખી છાતીને આગળ કાઢવી જોઇએ. વળી આ તેમજ બીજી સર્વે કસરતો કરતી વખતે મુખ બરાબર બંધ રાખી શ્વાસ માત્ર નસકોરા વાટેજ આવવા જવા દેવો જોઇએ.

કસરત ત્રીજી.

સીધા ઉભા રહો અને આંગળીઓ આગળ રહે તથા અંગુઠા પાછળ રહે તેવી રીતે બન્ને હાથ કેઢ ઉપર મૂકો. પછી બન્ને પાનીઓ ધીમે ધીમે ઉંચી કરી શરીરને પગનાં આંગળાં ઉપર ટેકાવો, અને માથાને જરાક પાછળ નાંખી ઉંડો શ્વાસ નાકવાટે લેઇ ફેફસાંને પૂરેપૂરાં પ્રાણવાયુથી ભરો. પછી ધીમે ધીમે ઢીંચણને વાળીને પાનીઓ ઉપર બેસો અને શ્વાસને આસ્તે આસ્તે બહાર કાઢો. ઉભા થાઓ અને ફરીથી અગાઉ પ્રમાણે પાંચ, દશ અથવા પંદર વખત કરો.

કસરત ચોથી.

પગ એક બીજાથી આશરે સોળ તસુ દૂર રાખી ઉભા રહો અને બંને હાથ માથા ઉપર સીધા લાંબા કરી આંગળાં એક બીજાની અંદર ભરવી દો. અને પછી શરીરને કેઢમાંથી આગળ પાછળ અને બાજુએ એવી રીતે ગોળ ને ગોળ વાળો કે જેથી માથા ઉપર સીધા એકઠા રાખેલા હાથ મોટા કુંડાળાના આકારમાં ગોળ ને ગોળ ફરે. આ પ્રમાણે પાંચ, દશ અથવા પંદર વખત ફર્યા પછી તેજ પ્રમાણે ઉલટી દીશામાં તેટલીજ વખત ફરો. આ કસરત કરતી વખતે જ્યારે જ્યારે શરીર કેઢમાંથી આગલી તરફ વાંકું વળે ત્યારે શ્વાસ બહાર કાઢો, અને જ્યારે તે કેઢમાંથી પાછળની તરફ વાંકું વળે ત્યારે શ્વાસ નસકોરાં વાટે ઉંડો અંદર ખેંચો.

કસરત પાંચમી.

જમીનપર છતા સુઈ રહી હાથ માથા નીચે રાખો, અને પછી ડાબો પગ બહુજ ધીમે ધીમે ઉંચો કરી શરીરને કાટખૂણે લગભગ આવે તેટલો ઉંચો કરો અને પછી ધીમે ધીમે નીચો લઈ જઇ અગાઉ પ્રમાણે સીધો જમીનપર મૂકો આ પ્રમાણે ડાબા પગને પાંચ, દશ યા પંદર વખત ઊંચો કાટખૂણે લાવો અને લઈ જાઓ. તે પછી તેજ રીતે જમણા પગને ઊંચો નીચો કરો. આ કસરત કરતી વખતે ઢીંચણ મુદ્દલ વળવા જોઇએ નહિ. આ કસરત કરવાથી પેટના સ્નાયુ બળવાન બને ત્યારે બંને પગ અગાઉ પ્રમાણે શરીરને કાટખૂણે એકી વખતે ઊંચા કરો અને સાથે સાથેજ નીચા લઇ જાઓ અને તેમ કરતાં ઢીંચણને મુદ્દલ વળવા દો નહિ. અથવા તો હાથનાં આંગળાં માથા પાછળ ભરવેલાં રાખી પગને કોઇ ભારે ચીજ નીચે ટકાવી શરીરને કેઢમાંથી વાળીને બેઠા થાઓ અને પાછા ધીમે ધીમે હાથના ટેકા વગરજ સુઈ જાઓ. આ રીતે બેઠા થતી વખત અથવા પગ ઊંચા કરતી વખત શ્વાસને અંદર ખેંચી ફેફસાંને પ્રાણવાયુથી ભરો અને સુઈ જતી વખત અગર તો પગને નીચા લેઇ જતી વખત શ્વાસને બહાર કાઢો.

કસરત છઠ્ઠી.

જમીનપર ઉંધા (પેટપર) સુંઈ જંઈ અને હાથ વાળીને હાથેળીઓ ખભા આગળ જમીન પર મૂકો. પછી ધીમે ધીમે હાથને સીધા કરી આખા શરીરને સીધું રાખીને એક સરખું ઉંચું કરો એટલે આખા શરીરનો ભાર બંને હાથ ઉપર અને પગનાં આંગળાં ઉપર રહેશે. પછીથી પાછા હાથ વાળીને આખા સીધા શરીરને ધીમે ધીમે જમીન તરફ લઇ જઈ અગાઉ પ્રમાણે જમીનપર સુંઈ જાઓ વળી પાછા ઉંચાં થાઓ, અને નીચા જાઓ. આ કસરતમાં હાથ સીધા કરી ઉંચા થતી વખતે શ્વાસ નસકોરાં વાટે બહાર કાઢો અને હાથ વાળી નીચે જતી વખત શ્વાસને ધીમે ધીમે અંદર ખેંચી ફેફસાંને પૂરેપૂરાં વાયુથી ભરો.

દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની કસરત.

છેલ્લી બે એટલે પાંચમા અને છઠ્ઠા નંબરની કસરતો સિવાય બાકીની દરેક કસરત કરી રહ્યા પછી સાદા દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની કસરત કરવી જોઇએ. આ કરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ—

જમણા હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાં ડાબા હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાને અડકે તેવી રીતે બંને હાથ આગળ લટકતા રાખી જરા આગળ નમીને ઉભા રહો અને ફેફસાંમાંથી બધો વાયુ નાકવાટે બહાર કાઢી નાંખો. પછી બંને હાથ જુદા કરી તેમને કોણીમાંથી સીધા રાખી પાછળ લઈ જાઓ, અને ખભા પણ પાછળ નાંખી દેઇ છાતી આગળ કાઢી ઉંડો શ્વાસ નાકથી ખેંચી ફેફસાંને પૂરેપૂરાં ભરો, અને તેમ કરતી વખત પગની પાનીઓ ઉંચી કરી આંગળાંપર ઉભા થાઓ. દરેક નવી કસરત શરૂ કરતા પહેલાં ત્રણ વખત આ રીતે શ્વાસ લો ને આગળ નમી ત્રણ વખત શ્વાસને બતાવ્યાં પ્રમાણે મૂકો.

બને ત્યાં સુધી ઉપર લખેલી કસરતો ખુલ્લી હવામાં અથવા તો ખુલ્લી બારીની નજીકમાં કરવી જોઇએ. તે વખતે શરીર પર જેમ બને તેમ આછાં, ઝીણાં, અને ખુલતાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ. વળી આ દીર્ઘશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા તો દિવસમાં જ્યારે જ્યારે નવરાશ મળે ત્યારે રૂચિ પ્રમાણે થોડી વધારે કરવાથી ફેફસાં અને લોહી સ્વચ્છ બની, મગજશક્તિ સતેજ, અને મન આનંદી બને છે, અને આખું શરીર જાગૃતિ અને સ્ફુર્તિમાં આવી જાય છે. વળી જ્યારે જ્યારે તમે ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા શ્વાસમાં લ્યો ત્યારે, ત્યારે પરમ પવિત્ર, જીવનદાતા, બળપોષક પરમાત્માના પદમાંથી તે મેળવો છો એમ ભાવના કરો, અને જ્યારે જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો ત્યારે ત્યારે આવી શુદ્ધ હવામાં શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાને જીવતા રહેવા દેનાર પરમાત્માનો ખરા અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનો.

તુલસી.

(અનુવાદક રા. ભાઈલાલ બાપુજી શાહ. નડિયાદ.)

૧. જાતિ—તુલસી એ નામની વનસ્પતિ સુપ્રસિદ્ધ છે. એ પાંચ જાતની થાય છે. (૧) કૃષ્ણ તુલસી, (૨) દક્ષિણ તુલસી, (૩) રામ તુલસી, (૪) બાબી તુલસી; (૫) તુકાશમીય તુલસી. આ નામોથી તુલસીની એ પાંચ જાતિ ઓળખાય છે.

૨. સ્થાન—એ પાંચે જાતની તુલસીનાં સ્થાન મુખ્યત્વે કરીને નીચે પ્રમાણે છે.

પહેલી કૃષ્ણ તુલસી આખા હિંદુસ્તાનમાં મળી શકે છે.

બીજી દરિદ્ર તુલસી બંગાલ, નેપાલ, ચિતાગંજ, મહારાષ્ટ્ર એ સ્થાનોમાં મળી શકે છે.

ત્રીજી રામ તુલસી બ્રાઝીલ, ચીન, તથા ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં થાય છે.

ચોથી બાબી તુલસી બંગાલ, પંજાબ, આઉધ, ત્રાવણકોર, ઇરાન એ સ્થાનોમાં થાય છે.

પાંચમી જાતની તુલસી હિંદુસ્તાન અને ઇરાનમાં મળી શકે છે.

૩. ઉપયોગ—अ કૃષ્ણ તુલસી—આ તુલસીનો ઉપયોગ ઘણા રોગો ઉપર થાય છે; ગળાનાં દર્દ, કફવિકાર, નિયત દિવસોનો જ્વર, હાંફ ચઢવી, અને નાસાપ્રાણ ઇત્યાદિ દર્દોપર આ તુલસીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક થઇ પડે છે. વ્રણમાં જે કીડા થાય છે તેનો નાશ આ તુલસીના ચૂર્ણથી થાય છે. આ ચૂર્ણ કૃમિઘ્ન છે. કાનના દરદપર એનો ઘણો સરસ ઉપયોગ થાય છે. લીંબુના રસમાં એને ભેળવીને તેનું સેવન કરવાથી મૂત્રરોગ મટે છે. એ ચૂર્ણ લીંબુના રસમાં કાલવીને ચોપટવાથી ત્વચાના રોગો દૂર થાય છે. આ વિષે વેદમાં કહ્યું છે કેઃ—

सरूपकृत् त्वमोषधि सा सरूपमिदं कृधि ॥ ३ ॥
श्यामा सरूपकरणी पृथिव्या अध्युद्भृता ।
इदम् षु प्रसाधय पुनारूपाणी कल्पय ॥ ४ ॥
अथर्व । १ । ॥ २४ ॥

(પુરૂષ વ્યત્યય કરીને અર્થ) શ્યામા (તુલસી) સરૂપ કરવાવાળી છે અર્થાત્ શરીરનું જે વિરૂપ થાય છે તેનું આ વનસ્પતિ સરૂપ બનાવે છે. શરીરના ઉપર સફેદ ધાબાં થઇ આવે છે, અન્ય પ્રકારના ત્વચાના રોગ થાય છે એ બધાપર આ ઔષધ ઉત્તમ છે. એવો અર્થ ઉપર નિર્દિષ્ટ આલંકારિક મંત્રોમાં છે.

व દરિદ્ર તુલસી—તેનો ઉપયોગ અપાન વાયુને ઠીક કરવો, કંઠને સારો તથા આર્દ્ર કરવો, કફ પાતળો કરવો ઇત્યાદિ પ્રકારમાં થાય છે. હાથપગનું સઝવું તથા સંધિવાપર એનાં પાનનો ધુમાડો દેવાથી ઉક્ત વિકાર દૂર થાય છે. એના પાનને પાણીમાં ઉકાળીને એ ઉકાળેલા પાણીથી શેક કરવાથી તથા સ્નાન કરવા વગેરેથી સંધિવાનો રોગ મટી જાય છે. વેદમાં રામા તથા કૃષ્ણા એવાં બે પ્રકારનાં તુલસીનાં વર્ણન છે. કૃષ્ણા તુલસીનું નામજ શ્યામા છે. જેનું વર્ણન ઉપર આવી ગયું છે. રામા તુલસીનું વર્ણન આગળ લખીશું.

अस्थिजस्य कीलामस्य तनूजस्य यत्त्वचि ।
दृष्याकृतस्य ब्रह्मणालक्ष्म श्वेत निनंशत् ॥
—अथर्व । १ । २३ ॥

ત્વચા, માંસ, તથા હાડમાં જે મહારોગ પહોંચી ગયો હોય તો એનો (રામા તથા શ્વેતા) તુલસીથી નાશ થાય છે.

મહારોગ, રક્તપિત્ત (Lipracy) ઇત્યાદિ મહાન્ રોગો પર આ અત્યુત્તમ ઔષધ છે. એમાં સ્ત્રીજાતિ તથા પુરૂષજાતિ એવી બે જાતિઓ થાય છે. સ્ત્રીપુરૂષોના રોગોપર તથા જમણા તથા ડાબા ભાગપરના રોગોપર વિશિષ્ટ જાતિના તુલસીનોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એક વર્ષ સુધી તુલસીનું સેવન કરવાથી મહારોગ (જેમાં આંગળી જાય છે તથા વિરૂપ મુખ થાય છે તે) દૂર થઈ ગએલો મેં મારી આંખોએ દક્ષિણ હૈદ્રાબાદમાં જોએલો હતો.

क રામતુલસી—એનો ઉપયોગ વેદ્યતુસાર ઉપર લખેલો છે. ઉપરાંત એના સેવનથી તાવના વખતમાં પરસેવો થાય છે. ખાંસી વગેરે વિકાર પણ એનાથી દૂર થાય છે. પાણીમાં એનાં પાંદડાં ઉકાળી તેમાં દૂધ અને ખાંડ મેળવી લેવાથી તરતજ થાક ઉતરી જાય છે.

ह બાબી તુલસી—એનો ઉપયોગ પણ ઉપર પ્રમાણેનાં દરદોપર થાય છે. તથા અગ્નિમંદ, વમન, કાનનાં દર્દ, મેલેરીયા તાવ, એના ઉપર આ ઉત્તમ ઔષધરૂપ છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને તેનું સેવન કરાવાથી ઘણો લાભ છે.

इ તુકારામીય તુલસી—આ તુલસીનો ઉપયોગ અંતર્ગત, આમાંશ (આમ) કૃમિ (કરમીયા) આ વ્યાધિઓપર થાય છે. અશક્ત આદમી એના સેવનથી ઘણી શક્તિ સંપાદન કરે છે.

૪. સર્વ પ્રકારની તુલસીથી હવા શુદ્ધ થાય છે. મેલેરીઆ (શીતજ્વર)ના જંતુ મરી જાય છે તથા આરોગ્યને વધારે છે. પુરાણોમાં કહ્યું છે કેઃ—

तुलसी गन्धमादाय यत्र गच्छति मारुतः ॥
दिशोदश पुनात्यास्तु भूतग्रामां श्वतुर्विधान् ॥

पद्मोत्तरखंड.

તુલસીની સુગંધયુક્ત વાયુ જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાંની હવા તત્ક્ષણ શુદ્ધ થાય છે તથા

तुलसी विपिनस्यापि समन्तात्पावनं स्थलं ।
क्रोशमात्रं भवत्येव . . . .

अगस्त्य संहित्ता.

૫. તુલસીના ઉદ્યાનની ચારે દિશામાં બે મૈલ સુધી દૂરની જગા પાવન રહે છે તથા

तुलसी काननं चैव गृहे यस्यावतिष्ठते ।
तन्दहं तीर्थ भूतं हि नायांति यमकिंकराः ॥

पद्मोत्तरखंड.

જેના મકાનમાં તુલસીનાં વૃક્ષ રહે છે ત્યાં વ્યાધિઓ આવી શકતા નથી. (નાના પ્રકારના વ્યાધિ તથા રોગ એજ યમના દૂત છે જેઓ પ્રાણનું હરણ કરે છે. અનુભવ એ છે કે કૃષ્ણ તુલસીનો રસ શરીરપર લગાડવાથી મચ્છર કરડતા નથી અર્થાત્ મચ્છરો કરડવાથી યતો મેલેરીઆ (શીતજ્વર) થતો નથી. મકાનની ચારે તરફ તુલસીનાં ઘણાં વૃક્ષ હોય તો મચ્છરનો ઉપદ્રવ ઘણો ઓછો થાય છે. મુંબઇમાં વિક્ટોરીઆ ગાર્ડનમાં શરૂઆતમાં મેલેરીઆને હઠાવવા માટે કૃષ્ણતુલસી ઉગાડવામાં આવ્યાં હતાં જેનું પરિણામ ઘણું સારું આવ્યું હતું. જે વાત સર જોર્જ બર્ડ વુડે એ સમયે કબુલ કરી હતી.

ઇ. સ. ૧૭૦૭માં જે ઇમ્પીરીઅલ મેલેરીઆ કોન્ફરન્સ ભરાઈ હતી તેનો પણ એવો અભિપ્રાય થયો હતો કે કૃષ્ણ તુલસીથી મેલેરીઆનો ઉપદ્રવ ઓછો થાય છે. લંડનના ઇમ્પીરીઅલ ઇન્સ્ટીટયુટમાં ડૉ. ગોલ્ડીંગ તથા ડૉ. પેલો છે જેમની સંમતિ પણ એ છે કે, તુલસીના પાનમાં એક પ્રકારનું તેલ છે જે વાયુ દ્વારા હવામાં સંચાર કરે છે તથા જ્વરોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરે છે. મેજર લેારીમર નામના ડૉક્ટરે ઘણાં વર્ષોના અનુભવથી એ સિદ્ધ કર્યું છે કે તુલસીનાં વૃક્ષોમાંથી જે સુવાસ નીકળે છે એનાથી મચ્છરો મરી જાય છે. હવે આપણા ગ્રંથ જોઇએ.

पीतो मरीचि चूर्णेन तुलसी पत्रजो रसः ॥
द्रोण पुष्परसो ऽप्ये वं निहंति विषम ज्वरम् ॥

शार्ङ्गधर.

કાળાં મરીયાંના ચૂર્ણનું તુલસીના પાનના રસ સાથે સેવન કરવાથી વિષમજ્વર દૂર થાય છે. તુલસીનો સર્પ દંશ ઉપર પણ ઘણો સરસ ઉપયોગ થાય છે. સાપ કરડયા પછી એક બે મુઠીઓ ભરીને તુલસીનાં પાન ખાઇ જવાં જોઇએ તથા તુલસીનાં મૂળીયાં માખણમાં વાટીને જે સ્થાનપર સાપ કરડયો હોય તે સ્થાનપર લગાડવાથી ઝેર બહાર નીકળી જાય છે, આ લેપ પ્રથમ શ્વેત રંગનો રહે છે. પરન્તુ વિષ શોષણ કરવાથી તે રંગ બદલાઇ કાળો થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે લેપનો રંગ કાળો થતાં ફરી બીજો લેપ કરવો. આ પ્રકારથી સાપથી કરડાયલો મનુષ્ય મરણ પામતો નથી. જ્યાં તુલસીના વૃક્ષ હોય છે ત્યાં સાપ રહેવાનું પણ પસંદ કરતો નથી.

તુલસીમાં "થાઇમિલ" નામનું દ્રવ્ય છે એનો ઔષધોમાં ઘણોજ ઉપયોગ થઇ શકે છે. ધર્મ દ્રષ્ટિથી હિંદુ સ્ત્રી પુરૂષો તુલસીને દેવ માનીને એની દિનપ્રતિદિન પૂજા કરે છે. મદ્રાસ તથા મહારાષ્ટ્રમાં કોઇ સ્ત્રી નાની અગર મોટી એવી નહિ મળે કે જે તુલસીને પાણી પાયા વગર પોતાનું ભોજન લેતી હોય. ઇસુખ્રિસ્તની કબરપર તુલસીનો છોડ રાખવામાં આવેલો હતો. આથી પૂર્વના ખ્રિસ્તીઓ એને પવિત્ર માનતા હતા. સેંટ બૅસીલ્ડે નામનો તહેવાર ગ્રીકોમાં પળાતો હતો તે દિવસોમાં પણ તુલસીનું મહાત્મય ઘણું મોટું ગણાતું. મુસલમાની ધર્મમાં એક પૌદા પવિત્ર માનવામાં આવે છે એ ઉક્ત ચોથા પ્રકારની તુલસી છે. આવી રીતે અનેક પ્રકારે ધાર્મિક દુનિયામાં તુલસીનું મહાત્મ્ય છે. એનું મૂળ કારણ એ વનસ્પતિનો ઉત્તમ ઔષધી ગુણજ છે. અંધ વિશ્વાસને છોડીને ઉપયોગની દ્રષ્ટિથી જોવામાં આવે તોપણ શરીર સુખાકારીને માટે તુલસીની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. મેલેરીઆ વગેરેના નાશ માટે ઘણા પ્રકારના પુરૂષાર્થ કરવામાં આવે છે છતાં એ દુષ્ટ રોગ વારંવાર લોકોમાં ત્રાસ ફેલાવે છે. અને ઘણાંઓ તેથી મરી પણ જાય છે. આથી તેના ઉપાયરૂપ આ વનસ્પતિના પ્રચારને માટે વિદ્વાન પુરૂષોએ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

પથ્યાપથ્ય વિચાર.

(લી. શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ—સુરત.)

આપણા આર્યાવર્તમાં તપાસ કરતાં એટલું તો સર્વે કબુલ કરશે કે આખા દેશમાં દિનપ્રતિદિન દીર્ધાયુષી અને તંદુરસ્ત મનુષ્યો ઘટતા જાય છે, અને તેને અભાવે અલ્પાયુષી અને રોગ ગ્રસ્ત મનુષ્યો વધતા જાય છે. તેનું કારણ એટલુંજ જણાય છે કે પહેલાં જે રોગો થતા હતા તેની ચિકિત્સા વિધિપૂર્વક થતી હતી; એટલે તે રોગો જડમૂળથી નીકળી જતા હતા, પરંતુ હાલમાં થયેલા રોગો મટતા નથી અને નવા થતા જાય છે, જેથી સ્વાભાવિક રીતે દરદીની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે, રોગો થયેલા નાબુદ થતા નથી તેનાં ઘણાં કારણો છે તે સર્વેનો વિચાર આગળ કરીશું પણ જે રોગો થાય છે તેને મટાડવાને સારૂ જેટલા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે અથવા આવવા જોઇએ તે સર્વ પૈકી પથ્યાપથ્યનો વિચાર કરવો એ પ્રથમ જરૂરનો છે. આયુર્વેદ હમને શીખવે છે કેઃ-

विनापि भेपजे व्याधिः पथ्यादेव निवर्त्तते ।
नतु पथ्य विहिनेतु भेपजानां शतैरपि ॥

જો યથાર્થ પથ્ય પાળવામાં આવે તો વિના ઔષધથી પણ વ્યાધિનો નાશ થાય છે પરંતુ જો પથ્ય પાળવામાં નહિ આવે તો સેંકડો ઔષધથી રોગ મટાડી શકાતા નથી. વળી

દોહરો.

પથ્ય પાળતાં રોગીને, શું ઔષધથી કામ;
પથ્ય ન પાળે રોગી તો, કરે શું ઔષધ કામ.

વૈદકશાસ્ત્ર જ્યારે ઔષધ કરતાં પથ્યને મુખ્ય ગણે છે ત્યારે પથ્યાપથ્ય ઉપર આપણે ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર છે. જ્યારથી આર્યાવર્તમાં પરદેશી ચિકિત્સાનો પ્રચાર થયો ત્યારથી તે તે ચિકિત્સાને આધારે પથ્યાપથ્યમાં ફેરફાર થયો. જ્યારથી પરદેશમાં મનાતી પથ્ય વસ્તુને આપણો દેશ કુપથ્ય ગણાતાં છતાં આપણા વૈદરાજો પથ્ય માનવા લાગ્યા, ત્યારથી રોગ ઘટવાને બદલે વધવા લાગ્યા. વર્તમાનકાળમાં હમારા ગુજરાતમાં તો ઘણા વૈદોને મુખથી એટલુંજ સાંભળવામાં આવે છે કે જ્યારે દરદી વૈદરાજને પુછે છે કે મારે શું ખાવું? વૈદરાજે એકજ સૂત્ર ગોખી રાખેલું છે અને તે જવાબ દે છે કે તમારે, "તેલ, મરચું, હીંગ, આમલી, વાલ, વટાણા, કેળું કોળું ખાવું નહિ." વૈદો એમજ સમજતા જણાય છે કે આ અષ્ટક ગોખી રાખ્યું એટલે પથ્યાપથ્યનો નિર્ણય થઈ ચૂકયો? પરંતુ તેમાં તેનો પણ દોષ નથી. કારણ કે ગુજરાતમાં વૈદો ઉત્પન્ન કરવા માટે વિદ્યાપીઠ કે ગુરૂકુલો નથી. વંશપરંપરાથી ઉતરી આવેલા વૈદો તો એમજ માને છે કે 'હમારૂં દવાખાનું ચાલે છે, ઘરાકો આવે છે, પૈસા મળે છે, ઘરડાંની આબરૂથી માન પ્રતિષ્ટા મળે છે, એટલે શાસ્ત્ર ભણવાની શી જરૂર છે? નવા થનારા વૈદોને માટે ગુરૂકુલ કે શાળા નહિ હોવાથી કોઈ વૈદને ત્યાં ભણવા જાય છે તો ત્યાં રહેવાની, ખાવાની ગોઠવણ નહિ હોવાથી સંપૂર્ણ અભ્યાસ થઇ શકતો નથી અને કદાચ ભણવાનો જોગ હોય તો ત્યાં નાડી પરિક્ષા, કાળજ્ઞાન, યોગસત, ગુટીકાધિકાર, પાકાધિકાર અને એથી વધુ અભ્યાસ કરે તો યોગચિંતામણી કે શારંગધર ભણાવે છે, અથવા કોઇ ત્રીપટ, કે ચિકિત્સાસાર ભણાવે છે, પરંતુ ઘણા વૈદો તો નાડીપરીક્ષા, કાળજ્ઞાન, યોગસત ભણીનેજ બેચાર ભસ્મો કરતાં શીખ્યા અને સોમલ ખવરાવતાં આવડયો કે વૈદ બની બહાર પડે છે. તેઓ એમજ સમજતા જણાય છે કે રોગને માટે કાંઇ પથ્ય પાળવાની જરૂર નથી, પણ હમારી દવામાં વછનાગ છે માટે ખટાશ કે તેલ ખાવું નહિ, હમારી દવામાં શોમલ છે માટે સાકરના શીરા સિવાય કાંઇ ખવાશે નહિ. અર્થાત્ રોગનો પથ્ય પાળવા કરતાં ઔષધોનો પથ્ય પાળવા માટે વધતી કાળજી ધરાવે છે, જેથી રોગ વધતો જાય છે, દરદી અકળાય છે, અને વૈદો ગભરાય છે. અને તે દરદીને છોડી દે છે કે બીજાની વારી આવે છે; પરંતુ પથ્યાપથ્યનો નિશ્ચય નહિ હોવાથી રોગ તો મટતો નથી.

મિત્રો! આવી દશામાં આપણા હાથમાં આવેલા દરદીના શરીરની જોખમદારી આપણા માથા ઉપર રહેલી છે. જો આપણા અજ્ઞાનને લીધે દરદીને નુકશાન થાય, અથવા તેનો રોગ નહિ જાય, અથવા આપણા વિશ્વાસ ઉપર રહેવાથી દરદીનો રોગ વધી જાય તો જરૂર તેનું પાપ આપણનેજ લાગવાનું, માટે આપણે પથ્યાપથ્યનો ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર છે. દાખલા તરીકે આપણે એક સન્નિપાતના દરદીને હાથમાં લઇયે. સન્નિપાતના દરદીને જો યુનાની હકીમ સાહેબના હાથમાં સોંપવામાં આવે તો તે હકીમ સાહેબ તે રોગને "શોદાવી" મરજમાં ગણી તેને આમલી, લીંબુ

વગેરે ખટાશ ખવાડવાની છુટ આપશે અથવા પોતે સરબત "તિમરહિંદી" એટલે આમલીનું સરબત અથવા લીંબુનું સરબત જરૂર આપશે. જો કોઇ પાશ્ચાત્ય વિદ્યાભિજ્ઞ ડાકટરના હાથમાં એવા દરદીને મૂકીશું તો તે દુધ અને સાબુચોખાની કાંજીનો ઉપયોગ કરાવશે. અને કોઈ વૈદના હાથમાં સોંપીશું તો તે તામ્રભસ્મ-કે સોમલ ભસ્મનો ઉપયોગ કરી તેને સાકરનો શીરો ખવાડશે. ડાકટર દુધ આપી શીરો ખાવાની મનાઇ કરશે. વૈદ દુધ ખટાશની પરેજી કરાવશે. હકીમ સીરો તથા દુધ બંધ કરી ખટાઇ ખાવાને પરવાનગી આપશે. એટલે ત્રણે ચિકિત્સાનાં પથ્યાપથ્યમાં મોટો અંતર દેખાય છે. કર્મસંજોગે ત્રણે ચિકિત્સાના ઉપચારકોને હાથે સન્નિપાતના દરદી ઘણીકવાર સારા થાય છે, પરંતુ યથાર્થ ચિકિત્સા કોણે કરી તે જણાતું નથી.

જ્યારે હમે આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોનું અવલોકન કરીએ છીએ ત્યારે ત્યાં જુદોજ પ્રકાર જોવામાં આવે છે ત્યાં ભાગ્યેજ કોઇ દવાની પાછળ પથ્ય પાળવાનું હોય છે. પરંતુ ખાસ કરી રોગના પ્રકરણમાં આવા રોગીને આટલી વસ્તુ કુપથ્ય છે અને આટલી પથ્ય છે એવું સાફ ફરમાવેલું હોય છે. તેમાં મુખ્યત્વે કરીને રોગના બેજ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. જેમાં પ્રથમ સામવ્યાધિ અને બીજો **નિરામ વ્યાધિ.** જો વ્યાધિ આમ હોય તો આમ પચી જાય અને નવો આમ વધે નહિ એવો પથ્ય બતાવ્યો હોય છે. અને વ્યાધિ નિરામ હોય તો તેને નવો આમ નહિ ઉત્પન્ન થાય એવો પથ્ય બતાવવામાં આવે છે. આર્યવૈદના હાથમાં જો-સન્નિપાતનો દરદી મુકવામાં આવે તો તે પ્રથમ તેનું નિદાન કરી કયા દોષનું વિશેષ ઉલ્વણ છે તે નક્કી કરી તે મળપાક છે કે ધાતુપાક છે તેનો નિશ્ચય કરશે અને તે પછી સન્નિપાતનું નામ નક્કી કરી તેની કેટલા દિવસની મર્યાદા છે તેનો નિશ્ચય કરી પ્રથમ તેને લંઘન કરાવશે. લંઘન (ઉપવાસ) યથાર્થ થયા પછી તેને પાચન આપશે. આમ પચી ગયા પછી તેને ઔષધ આપશે; દરમ્યાન જો દરદીને ખોરાકની જરૂર જણાય તો તેને પેયા, ઊસ, યવાંગુ, વિલેપી વગેરે હલકો ખોરાક આપશે; પરંતુ ભારે ખોરાક કે ખાટા તીખા રસવાળો વિદાહી ખોરાક કદી આપશે નહિ. વૈદ્યને જ્યારે સમજાય કે હવે એ દરદીને આમ પચી ગયો છે ત્યારે તેને પેટ પુરતો અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક આપવાની રજા આપશે જેથી રોગની જડ ઉખડી જાય છે.

ઉપરની ચિકિત્સા પદ્ધતિથી આપણને સમજાય છે કે માત્ર તેલ મરચાંનો ખોરાક બંધ કરવાથી તમામ દરદો સારાં થતાં નથી; તેમ દુધની કાંજીથીજ દરદો મટતાં નથી; પરંતુ રોગ પરત્વે પથ્યાપથ્યનો ઉપયોગ કરવાથીજ દરદીઓ સારા થાય છે. જેમ જ્યાં સુધી પેટમાં આમ હોય ત્યાં સુધી ખોરાક આપવો, પછી તે ગમે તો એકલું દુધ હોય તોપણ તે કુપથ્યજ ગણાશે. જેમ-પિત્તપ્રમેહમાં તેલ પથ્ય છે, વાત ખાંસીમાં તેલ પથ્ય છે, વિશુચિકામાં મરચાં પથ્ય છે, ગુલ્મ ઊદાવર્ત વગેરે પેટના વ્યાધિમાં હીંગ પથ્ય છે; મગજના વ્યાધિ અને સંધીવા કે લકવાવાળા દરદીને આમલી પથ્ય છે. પેટાબે આગ બળતી હોય તો વાલ અને તેલ ખવાડી શકાય છે. વટાણા અને કેળાં જેવા ભારી પદાર્થો ભસ્માગ્નિ જેવા વ્યાધિમાં પથ્ય છે. નવા તાવમાં દુધ કુપથ્ય છે. પણ જુના જીર્ણજ્વરમાં દુધ અમૃત તુલ્ય છે. ક્ષયના વ્યાધિમાં સરસવનુ તેલ પથ્ય છે અને મળાવરોધમાં દીવેલ પથ્ય છે. પરંતુ જ્યારથી વનસ્પતિ વિદ્યાનો લોપ થયો, ઉકાળાની અથવડ લાગવા માંડી, ચૂર્ણોની ફાકી ગળે વળગવા માંડી, વૈદ્યોએ નવો શોધ કર્યો, ધાતુ ઉપધાતુ, વિષ ઉપવિષનો શોધ થયો, ઝેરી દવાઓ તૈયાર થતી ગઈ અને તેનાં શાસ્ત્રો લખાયાં તથા તેના પઠન પાઠનનો વિધી શરૂ થયો ત્યારથી

न दोषाणां न रोगाणां न पुंसाञ्च परीक्षणम्
न देशस्य न कालस्य कार्यरसचिकित्सिते.

(भैषज्य रत्नावली.)

અર્થાત્ વાયુ, પિત્ત, કફ, આદિ દોષોનો, રોગોના નિદાનનો, દેશ કાળકે અવસ્થાનો, રસ ચિકિત્સા જાણનાર વૈદ્યને પરીક્ષા કરવાનો આગ્રહ કરવામાં આવતો નથી. માત્ર પ્રકરણબદ્ધ રસો બનાવતા જાઓ અને દરદીઓને ખવરાવતા જાઓ. આનો પરિપાઠ ચાલુ થવાથી રોગનો પથ્યાપથ્ય કરવાનો રિવાજ છુટી ગયો અને ઔષધ (રસ)નાં અનુપાનો અને તે તે રસોમાં કેટલા પથ્યાપથ્ય પાળવા પળાવવાનો પ્રથા પડી ગયો. બાદ આર્યાવર્તમાં મધ્યકાલ ઘણોજ અંધાધુંધીનો આવવાથી વૈદ્યકશાસ્ત્ર ભણવા ભણાવવાનું છુટી ગયું. અને આર્યવૈદ્યક માત્ર ધાતુ ઉપધાતુની ભસ્મો ઉપરજ આવીને અટકી રહ્યું. મારા જેવા ઘણા અજ્ઞાન વૈદ્યો માત્ર ત્રાંબુ મારતાં આવડયું કે ક્ષયના વૈદ્ય બન્યા, શોમલ મારતાં આવડયો કે સન્નિપાતાદિ મહાન રોગના વૈદ્ય બન્યા. કેમકે જેમાં શાસ્ત્ર ભણવાની જરૂર નહિ. રસો બનાવવાની ખટપટ નહિ. પૈસાનુ રોકાણ નહિ. જેથી એવું બન્યું કેઃ—

ગુરૂ લોભી ચેલા લાલચુ, દોનો ખેલે દાવ;
દોનો બુડે બાપડે, ચઢ પથ્થર કે નાવ.

લાલચુ દરદી જાણે કે મારો રોગ જાય છે અને લોભી વૈદ્ય જાણે કે મને ધન ધાન્ય અને યશ મળે છે પરંતુ દરદી દુખી થાય છે અને વૈદ્ય અપયશને પામે છે.

જો માત્ર ભસ્મોથી કે રોગીને રસથીજ રોગ મટતા હોત તો મહાત્મા મહર્ષિઓને અથાગ પરિશ્રમ કરી આયુર્વેદનો ઉપદેશ કરવાનુ કાંઇ કારણ નહિ હતું. આયુર્વેદના ગ્રંથો તપાસતાં જણાય છે કે મહર્ષિ ચરકાચાર્યે દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા, ઋતુચર્યા, તેનો હીન મિથ્યા કે અતિયોગનો વિચાર કરી સાધારણ, જાંગલ અને અનુપદેશની પરીક્ષા કરી, રોગનું બળાબળ તપાસી, દરદીની વય અને અવસ્થા જોઇ વૈદ્ય, રોગી, ઔષધ અને પરિચારકની વ્યવસ્થા બતાવી છે, મહાત્મા વાગ્ભટે સૂત્રસ્થાન લખી રોગીના શરીરમાં દાખલ થયેલા વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કહાડી નાખવા માટે વૈદે કુદરતને કેમ મદદગાર થવું તેનું વર્ણન કર્યુ છે. શ્રીમદ્ માધવાચાર્યે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય કયું જાતનું અને કેટલા અંશમાં એકઠું થયું છે તે જાણવા માટે આખું નિદાનશાસ્ત્ર લખી રોગની બારીકે બારીક તપાસ લીધી છે. જેમ વાયુ તો એકજ છે પણ તે જુદા જુદા વિજાતીય દ્રવ્યને સાથે લઇ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં રહેવાથી તેના એંશી ભાગ પાડયા છે. પિત્ત ચાલીશ જાતનાં ગણાવ્યા છે. કફ વીશ પ્રકારના નક્કી કર્યા છે. આજે આપણે ચામડી ઉપર થતી ફોલ્લીઓને માત્ર લોહી બગડ્યું છે એટલું કહીને વિરામીયે છીએ. પરંતુ સાઠ પ્રકારના ક્ષુદ્ર રોગમાં તેનું વર્ણન કર્યુ છે. મિત્રો! આટલી બધી મહેનત કરવાનું શું કારણ તેનો આપણે વિચાર પણ કરતા નથી. જેથી આપણે મૂર્ખમાં ગણાઇયે છીયે અને આપણું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર તે ઉંટવૈદ્ય ગણાવા લાગ્યું છે. માટે આપણે સર્વ વૈદ્યોએ પોતાનું મિથ્યાભિમાન તજી માત્ર ઔષધનો પથ્ય નહિ, પણ રોગોનું પથ્ય પાળતાં પળાવતાં શીખવાની અથવા વિદ્વાન વૈદ્યોએ તે ઉપર લક્ષ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

મિત્રો! તાવમાં લંઘન પથ્ય છે, પરંતુ દુધ, ઘી જેવા ભારે પદાર્થો કુપથ્ય છે. અતિસાર, સંગ્રહણી, ઉદરરોગ અને હરશના વ્યાધિમાં છાશ પથ્ય છે; પણ દુધ ગળપણ અને ઘઉ કુપથ્ય છે. અજીર્ણમાં હીંગ, તેલ, મરચું-વગેરે સારક પાચક અને વાયુને અનુલોમન કરનારાં દ્રવ્યો પથ્ય

છે; પણ ગ્રાહી અને વિષ્ટંભિ ખોરાક અપથ્ય છે. ક્ષયના દરદીને દુધ ઘી પથ્ય છે, કોઈ પણ જાતના ગડગુમડ કે પાકતા વ્રણ અને નાડી વ્રણ જેવા દરદમાં હીંગ, ખાંડ, અને ચણા કુપથ્ય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને દુધ કુપથ્ય છે. પણ ગર્ભપાત થયેલ સ્ત્રીને દુધ પથ્ય છે.

માટે મારી નમ્ર વિનંતી છે કે સુશ્રુતનું શારીર, ચરકની ચિકિત્સા (ટ્રીટમેન્ટ), વાગ્ભટનું સૂત્રસ્થાન (વૈદના પાંચ કર્મો) માધવનું નીદાન (રોગની પરીક્ષા) ઉપર ધ્યાન દઇ તેના સારરૂપ "નિઘંટ રત્નાકર" માધવનીદાન, બંગશેન, ભાવપ્રકાશાદિ ગ્રંથોનું અવલોકન કરી, દરદીને તેના રોગ પ્રમાણે પથ્યાપથ્યનું સેવન કરાવી, રોગના દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કહાડી, દરદીને નિરામય કરી, આયુર્વેદની ઉજ્વળ કીર્તિને દીગંતમાં ફેલાવવા પ્રયત્ન કરશો જેથી વૈદ્ય ધર્મની સાફલ્યતા પ્રાપ્ત થઇ જગતને ઉપયોગી થઇ તે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની કૃપાના પાત્ર થવાય. **अलमति विस्तरेण विपश्चिद्वरेषु किमधिकम् .**

વીર્ય (સત્વ.)

(લેખક:—રા. રા. મણિલાલ નથુભાઇ દોશી બી. એ.)

આત્મશક્તિ તેજ વીર્ય; અથવા તેને સત્વ પણ કહેવામાં આવે છે. જે મનુષ્યના શરીરમાં વીર્ય નથી તે મનુષ્યપણાને લાયક નથી. તેજ પ્રમાણે જે મનુષ્યને આત્મા છતાં આત્મશક્તિમાં—પોતાના બળમાં વિશ્વાસ નથી તે ધર્મનાં ઉચ્ચ પગથિયાં ચડવા સમર્થ નથી. શરીરના રૂવે રૂવે અનંત કર્મ સમુદાય વળગેલો છે એ ધર્મશાસ્ત્રોએ પ્રતિપાદન કરેલો વિચાર (પ્રથમ દષ્ટિએ) માણુસોને નાસીપાસ અને નિરૂત્સાહી બનાવે છે. આટલાં બધાં ભારે કર્મનો આપણે શી રીતે અંત લાવી શકીશું? એ વિચાર ગમે તેવા બળવાનને નિર્બળ બનાવવા પુરતો છે. પણ તે સાથે ધર્મશાસ્ત્રોએ માન્ય કરેલો અન્ય સિદ્ધાંત પણ ભૂલવો જોઇતો નથી કે તે કર્મને બાંધનાર આપણે છીએ તો તે કર્મનો નાશ પણ આપણેજ કરીશું. આત્માની શક્તિ અનંત છે અને તેથી આત્મા એક ક્ષણવારમાં અનંત કર્મ સમુદાયનો નાશ કરી શકે તેમ છે. સૂર્ય જ્યારે ઉગ્ર સ્વરૂપમાં પ્રકાશે છે ત્યારે ગમે તેવા વાદળ સમૂહને જોતજોતામાં વિખેરી નાંખે છે. તેજ રીતે આત્મા પોતાનું સચ્ચિદાનંદમય અથવા જ્ઞાનદર્શન ચારિત્રમય સ્વરૂપ અનુભવે છે તે વખતે તેની શક્તિ એવી પ્રબળ થાય છે કે ગમે તેવા કર્મદળને તે વિખેરી શકે છે. ભગવદ્ગીતા જણાવે છે કે:—

यथैधांसि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।
ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्म सात्कुरुते तथा ॥

અર્થ:—જેવી રીતે સારી રીતે સળગેલો અગ્નિ લાકડાંને બાળીને ભસ્મ કરે છે તેજ રીતે હે અર્જુન! જ્ઞાનરૂપી અગ્નિ સર્વ કર્મોને બાળી ભસ્મીભૂત કરે છે. વળી કહેવામાં આવે છે કે:—

अहोअनन्तवीर्योऽयमात्मा विश्वप्रकाशकः ॥
त्रैलोक्यं चालयत्येव ध्यानशक्ति प्रभावतः ॥ १ ॥

વિશ્વને પ્રકાશનાર આ આત્મા અનંતશક્તિવાળો છે અને ધ્યાનશક્તિના પ્રભાવથી ત્રણ લોકને તે ચલાવી શકે છે માટે ગમે તેવી આફતો આવે, ગમે તે વિઘ્નો નડે તોપણ આત્મવિ-

શ્વાસ ખોવો નહિ, કારણ કે આત્મવિશ્વાસ સિવાય કાંઈ પણ મોટું કામ થઈ શકતું નથી. ગમે તે મહાપુરૂષનું જીવન ચરિત્ર વાંચો અને તમને સહજ જણાશે કે બીજા ગુણો તેનામાં હો કે ના હો પણ આ ગુણ તો હોવોજ જોઇએ. જે મનુષ્યને પોતાના સામર્થ્યમાં-આત્મબળમાં વિશ્વાસ નથી તે કદાપી કોઈ પણ મહત્વનું કાર્ય સિદ્ધ કરી શકવાનો નથી.

ભાષણ કરનારને તે ગુણની જરૂર છે. લખનારને તે ગુણ આવશ્યક છે. શિક્ષકને માટે તે ગુણ ખજાનારૂપ છે. યુદ્ધમાં ઉતરનાર વીરને તે ગુણ વિના ચાલે તેમ નથી. મુનિઓ પણ તે ગુણ વિના ઉન્નતિ કરી શકે નહિ. કોઈ પણ કાર્ય જેને મહત્વનું અથવા જગતને ચકિત કરે તેવું ગણીએ છીએ તે કાર્ય તે સિવાય થઇ શકેજ નહિ, માટે હીંમત રાખી જે પગથીયાપર આપણે ઉભા હોઇએ તેનાથી ઉપરના પગથિયાપર પગ મૂકવાને યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરવો. મારાથી શું થશે.હું શું કરી શકીશ, એવો વિચાર કરનાર કદાપિ ફત્તેહ પામી શકશે નહિ. રોતો જાય તે મૂઆની ખબર લાવે એ કહેવત આ મનુષ્યોને લાગુ પડે છે. આ ઉપરથી હું એમ કહેવા નથી માંગતો કે એકદમ પહેલે પગથિયે ફલંગ મારી પગ ભાગવો. પણ મારો કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખી આગળ વધ્યાં કરવું. ધીમે ધીમે મોટા પર્વતો પણ ઓળંગી શકાય છે. જે જે ઉંચે ચડયા તે આપણા જેવાજ મનુષ્યો હતા પણ તેમના પોતાનામાં તેમને વિશ્વાસ હતો તો આપણે પણ આત્મસત્તામાં વિશ્વાસ રાખી આગળ વધવું. હીંમતે મરદા તો મદદે ખુદા. જે કામ એક પુરૂષ કરી શક્યો તો બીજો પણ પ્રયત્નથી કરી શકે માટે બીજાપર આધાર રાખવાનો મૂકી દેઈ કેવળ આત્મામાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખી બનતો પ્રયત્ન કરવો, કારણ કે આત્માને કશું અસાધ્ય નથી. આખું જગત આપણે પાંચ ઇંદ્રિયોથી અનુભવીએ છીએ તે પાંચ ઇંદ્રિયોનો સ્વામી મન છે અને તે મનનો સ્વામી પણ આત્મા છે માટે આત્મા ત્રિભુવનનો સ્વામી છે તે ત્રિભુવનનો સ્વામી તેજ મારી અંદર રહેલો આત્મા છે. એમ જો સહેજ પણ ખ્યાલ આવતો હોય તો તે મનુષ્યની હીંમત અને ધૈર્યનો પાર રહેશે નહિ.

ડેમોસ્થેનીસ નામનો ગ્રીક જે પાછળથી મોટામાં મોટો છટાદાર વક્તા થયો, તે જ્યારે રાજસભામાં પ્રથમ બોલવા ઉઠયો ત્યારે તેને હસી કાઢવામાં આવ્યો હતો. તે વખતે તેને પોતાની શક્તિમાં વિશ્વાસ હોવાથી બોલી ઉઠયો કે ભલે તમે મને અત્યારે હસી કાઢો પણ આગળ જતાં તમેજ મને માન આપશો. તેની જીભ અટકતી હતી તેથી નદી કિનારે જઇ મોંમાં કાંકરાભરી મોટે સાદે બોલવા લાગ્યો અને આ પ્રમાણે સતત પ્રયાસ કરવાથી તેણે જીભ અને શબ્દોપર એવો તો સરસ કાબૂ મેળવ્યો કે તે એક મહાન્ વક્તા તરીકે સુપ્રસિદ્ધ થયો. જો તેનામાં આત્મવિશ્વાસ ન હોત અને કેવળ નિરાશ થઇ બીજી વખતે બોલવાનો પ્રયત્ન કર્યો ન હોત તો તે કદાપિ ફતેહ મેળવી શકત નહિ. પ્રથમ પ્રયત્નેજ તમે તમારા કાર્યમાં ફતેહ મેળવશો એમ કહી શકાય નહિ પણ તમારા પ્રયત્નમાં નિષ્ફળ જાઓ તોપણ પ્રારંભેલું કાર્ય મૂકી દેતા નહિ. ફરીથી તે કાર્યનો આરંભ કરજો. આ પ્રમાણે સોવાર-હજારવાર નિરાશ થવું પડે છતાં જરા પણ ડગમગતા નહિ, કારણ કે જો કે વિજય તમને દેખાતો નથી છતાં દરેક વખતે તમે વિજયની સમીપમાં જતા જાઓ છો અને અન્તે આત્મવિજયી નિવડશો એ નિઃસંદેહ છે. વિદુષી મીસીસ ઍનીબીસેન્ટ લખે છે કેઃ—Have faith in the ultimate triumph of the evolution of the soul within you, which nothing can finally frustrate.

"તમારી અંદર રહેતા આત્માની ઉન્નતિનો છેવટે વિજય છે તે બાબતમાં શ્રદ્ધા રાખો કારણ કે અંતમાં કોઇ તેને વિઘ્નરૂપ થઈ શકશે નહિ." ભલે ક્ષણભર મોહ રાજા તેમજ દુનીયાના

જૂદા જૂદા વિષયો રૂપી મોહ રાજાના સુભટો આત્માને પોતાની જાળમાં ફસાવે પણ છેવટે સિંહ-રૂપ આત્મા જે પોતાનું ખરૂં સ્વરૂપ ભૂલી હાલમાં પોતાને બકરા સમાન લખે છે તે જ્યારે પોતાનું ખરૂં સિંહત્વ દાખવશે ત્યારે તે જાળ સ્વમેવ તૂટી જશે અને આત્મા જે સ્વભાવથી શુદ્ધ બુદ્ધ મુક્ત સ્વરૂપ છે તે સ્વરૂપનો અનુભવ તેને થશે.

શ્રીમદ્ હેમચંદ્રાચાર્યે કુમારપાલ રાજાને પ્રતિબોધ આપ્યો હતો કેઃ—

प्रया तु लक्ष्मीश्चपलस्वभावा गुणा विवेक प्रमुखाः प्रयान्तु ।
प्राणाज्जगच्छन्तु कृत प्रयाणा मायातुसत्वं तु नृणां कदाचित ॥ १ ॥

ભલે ચપળ સ્વભાવવાળી લક્ષ્મી જતી રહે, વિવેક પ્રમુખ ગુણો ભલે જતા રહે, પ્રયાણ કરવાને તત્પર થયેલા પ્રાણ ભલે જાય પણ માણસનું સત્વ કદાપિ નાશ પામશો નહિ. આ સત્વ શબ્દના અનેક અર્થ થાય છે પણ આ સ્થળે તે તે શબ્દ બે અર્થમાં વપરાયેલો છે. એક તો વીર્ય અને બીજી આત્મશ્રદ્ધા. જ્યાં સુધી મનુષ્યમાં આત્મશ્રદ્ધા છે ત્યાં સુધી ભલેને આખું જગત્ તેનો ત્યાગ કરે તોપણ તે જરા પણ ભય પામતો નથી, કારણ કે આત્મશક્તિમાં શ્રદ્ધાવાળો મનુષ્ય પોતાના આત્મબળથી આખુ જગત્ પોતાને સ્વાધીન કરવાની સત્તા ધરાવે છે. સર્વ ગુણો આત્માને આધીન છે માટે ગમે તે નુકશાન થાય છતાં પોતાના આત્મબળનો નાશ કરવો નહિ અને તે સાથે સાથે કુમારપાળને ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો હતો કે આત્મવીર્યની પેઠે શરીરવીર્યની પણ જરૂર છે.

વીર્ય એ મનુષ્યના શરીરનો રાજા છે. જેમ રાજા વગરનું રાજ્ય નિરર્થક છે, કારણ કે તેમાં અનેક પ્રકારની અંધાધુંધી ચાલે છે, તેજ રીતે વીર્ય વગરનો મનુષ્ય નિસ્તેજ દેખાય છે અને વીર્ય નાશથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સાત ધાતુઓમાં વીર્ય પ્રધાન છે તેના બળથી શરીરનાં સર્વ યંત્રો બરાબર ચાલે છે પણ કહેવાને દીલગીરી ઉપજે છે કે તે વીર્યનું બરાબર રક્ષણ થતું નથી અને તેનો અઘટિત વ્યય વિશેષ પ્રમાણમાં થતો જોવામાં આવે છે. માટે તે સંબંધમાં ઉગતી પ્રજાને ચેતવણીના બે બોલ કહેવાની જરૂર વિચારીએ છીએ.

એ શું દયાળુ માબાપોની ફરજ નથી? જો માબાપ તે ફરજ અદા ન કરે તો એક મોટા કર્તવ્યમાં તેઓ ચૂક ખાય છે એમ માનવાને સબળ કારણ છે. વીર્યસ્રાવ દ્વારા શરીર સંપત્તિનો વિનાશ થવાનું બીજું પણ એક પ્રબળ કારણ હાલમાં દષ્ટિગોચર થાય છે. હાલનો સમય નોવેલો, મનોરંજક કથા વાર્તાઓ અને નાટકોનો છે. તે નૉવેલો અને નાટકો મનુષ્યોની કામિક વાસનાઓ અને મૈથુનાભિલાષાને ઉશ્કેરે છે, તેના હૃદયમાં કામદેવ સામ્રાજ્ય ભોગવે છે, તેનું મન પોતાને આધિન રહેતું નથી. ઇન્દ્રિયો મનને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે દોરવવા સમર્થ થાય છે અને કામદેવની સત્તામાં આવેલા મનુષ્યનું વીર્ય ગમે તે પ્રકારે નાશ પામે છે.

વળી કેટલાક ન્યાયી અને વિચારશીલ પુરૂષો જોકે પરસ્ત્રી સામી દષ્ટિ સરખી પણ કરતા નથી છતાં સ્વસ્ત્રીમાં એટલા બધા લુબ્ધ રહે છે કે પોતાના વીર્યની હદપાર થતી હાનિનો લેશ માત્ર તેઓ વિચાર કરતા નથી. કેવળ વ્યભિચારથીજ વીર્યનો નાશ થાય છે એ વાત સ્મરણ બહાર રાખવા જેવી નથી. વળી ઘણાંક બાળલગ્નનો ભોગ થઇ પડેલાં બાળકો જે સમય વીર્ય બંધાવાનો પરિપકવ થવાનો હોય છે તેજ સમયમાં તેનો અધિપતિ વ્યય કરી નાંખે છે અને તેથી પરિણામ એ આવે છે કે ભરજુવાનીના સમયમાં તેઓ વૃદ્ધ બને છે, તેઓનાં ડાચાં બેસી જાય છે, તેઓનાં નેત્રનું તેજ ઘટી જાય છે અને તેઓનું વદન પીળું અને ફીકું ભાસે છે. સર્વ

ધાતુઓનો રાજા નાશ પામવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. ખાધેલું પચતું નથી. ખાધેલું ન પચે એટલે લોહી ન થાય તો વીર્ય કયાંથી ઉત્પન્ન થાય ? આ રીતે અનર્થની પરંપરા નીપજે છે. વીર્ય અને મગજને બહુ નિકટનો સંબંધ છે. વીર્યના નાશ સાથે મગજના જ્ઞાન તંતુઓ નિર્બળ બને છે અને તેથી બાળ લગ્નના ભોગ થઇ પડેલાં બાળકો પોતાનો વિદ્યાભ્યાસ પણ બરાબર કરી શકતાં નથી. પછી શરીર ઉપર બેવડો ભાર પડવાથી વિદ્યાર્થીઓ શરીરે તદ્દન અશક્ત થાય છે આવી સ્થિતિમાં ભણ્યા પછી પણ તેઓ કોમનું કે પોતાનું હિત સાધી શકતાં નથી અને શારીરિક દુઃખમય સ્થિતિમાં તેમનો જન્મ વ્યતીત થાય છે. આત્મશ્રેય કરવાના તેઓના ઘણા વિચારો હૃદયમાં ઉદ્દભવી હૃદયમાંજ વિરામ પામે છે, કારણ કે તે વિચારોને અમલમાં મૂકવાને જોઇતી શારીરિક સંપત્તિ તેનામાં હોતી નથી. આ સર્વનું કારણ શોધવા આપણે દૂર જવું પડે તેમ નથી. આવી વીર્યની અઘટીત હાનિ થાય છે તે અટકાવવા કેમ ઉપાયો યોજવામાં આવતા નથી ? શું બાળકોનો દોષ છે ? શું તેમના માબાપનો દોષ છે ? આ બાબતમાં દોષ કોનો છે તે વિચારવા જેવો પ્રશ્ન
તો જણાય છે કે લોક લજ્જા, ખોટી શરમ અને આ સંબંધીના જ્ઞાનની ખામી તેજ મ
લોક લજ્જા અથવા ખોટી શરમને લીધે આવી બાબતો બાળકો આગળ કેમ કહી
વિચાર આવે છે. આવી બાબતો સંબંધી બોલવું તે બિભત્સ મનાય છે અને તે
સંબંધી કાંઇ પણ વિચાર જણાવનારને નિર્લજ ગણવામાં આવે છે.

બાળકો ઘણી વાર બાળપણમાં ખરાબ સોબતીઓના સહવાસથી કુછંદમાં પડી જાય છે. બીજા બાળકોનાં દુરાચરણો દેખી કુચેષ્ટાથી તેઓ વીર્યપાત કરે છે. ભવિષ્યમાં તેથી જે ભારે નુકશાન તેમને પોતાને મળશે તેથી તે સમયમાં તેમને માગેજ જાણ હોય છે, તેઓ તે ક્રિયાને બાળકની એક રમતરૂપ માને છે. 'પડી ટેવ તે તો ટળે કેમ ટાળી' એ કહેવત પ્રમાણે એક વાર પડેલી દુષ્ટ ટેવ લાંબા સમય સુધી ચાલ્યા કરે છે. આ પ્રમાણે બાલ્યાવસ્થામાં બ્રહ્મચર્યનો ભંગ અને વીર્યનો નાશ છે. નિર્દોષ અજ્ઞાન બાળકો તમે કેવા કુછંદના ભોગ થઈ પડો છો અને આડે માર્ગે દોરવાઈ શરીરના રાજા વીર્યનો કેવી રીતે નાશ કરો છો તેનો તમને ખ્યાલ આવે છે? આવા ગુપ્ત દુર્ગુણના ભોગ થઈ પડેલાં બાળકો ખરેખર દયા પાત્ર છે. માબાપો અને વડીલોની આ સંબંધમાં એક ગંભીર અને મોટી ફરજ એ છે કે પોતાના બાળકો કેવા સોબતીઓના સહવાસમાં ફરે છે તેપર લક્ષ આપવું અને કોઈ પણ બાહ્ય કારણના અભાવમાં જો બાળકમાં અશક્તિ આવતી જણાય તો તેનું કારણ ઉપર જણાવેલી દુષ્ટ ટેવ છે કે કેમ તેની ખાનગી રીતે ચોક્કસ તપાસ કરવી. જો તપાસ કરતાં એજ કારણ જણાય તો ભવિષ્યમાં તેથી થવાનું અનિષ્ટ પરિણામ વિચારી બાળક તરતજ તે દુર્ગુણથી મુક્ત થાય તેવા ઉપાયો યોજવા. અફસોસ! અફસોસ! ખોટી શરમ આ બાબતમાં સત્યાનાશ વાળે છે અને ભવિષ્યમાં ક્યાં સુધી વાળશે તે કહી શકાતું નથી. આવી બાબતોની વાતજ કેમ થાય એ ખોટા ભયનો ત્યાગ કરી અજ્ઞાનથી શરીર સંપત્તિના વિનાશના રૂપમાં પડતા બાળકોનો ઉદ્ધાર કરવો હોય તો તેમને જરૂર પુરતી ખરી માહીતી આ દુષ્ટ કુટેવમાંથી બચાવવા માટે પુરી પાડો. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તો આવું શીક્ષણ આપવા માટે શાળાઓ છે કે જ્યાં આ બાબતનાં ભાષણો અપાય છે અને શરીરની રચના સંબંધીનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે; પણ અફસોસની વાત છે કે હિંદુસ્તાનના કમનસીબે ખોટી શરમે-ખોટી લોકલજ્યાએ ઘર ઘાલ્યું છે. વળી તેની સાથે શારીરિક જ્ઞાન ધરાવનાર મનુષ્યો પણ બહુજ થોડા માલુમ પડે છે. સામાન્ય લોકમત આ બાબતમાં ગમે તેવો હોય તોપણ આ બાબત મોટી જરૂરની છે. તે સંબંધીનાં પુસ્તકો અને તે વિષયનું જ્ઞાન વધારે ફેલાય તેમાંજ લાભ છે. જાહેર હિંમતની આપણા લોકમાં બહુજ ખામી છે. સ્વતંત્ર વિચાર જણાવનાર ક્યાં જડી આવે છે? ગાડરીઆ પ્રવાહ પ્રમાણે બાપનો કૂવો ખારો હોય તોપણ તેનુંજ જળ પીવું એ નિયમનો ત્યાગ કરી જે માર્ગથી ઉન્નતિ થાય તે માર્ગ આપણે અંગીકાર કરીશું નહિ ત્યાં સુધી ઉદયની આશાનાં ચિહ્નન અતિ દૂર છે, એમ મારૂં તો માનવું છે. માટે બ્રહ્મચર્ય કયા માર્ગે સારી રીતે પાળી શકાય, વીર્યનું સંરક્ષણ શી રીતે બરાબર થઈ શકે અને વીર્ય નાશ ને શરીર સંપત્તિના વિનાશ સાથે શો નિકટનો સંબંધ છે, તેવા વિષયોને ચર્ચાવનારાં જ્ઞાનનાં પુસ્તકોનો ફેલાવો કરવો એ હાલની હિંદુસ્તાનની શારીરિક કમતાકાતના કાળમાં બહુજ જરૂરનું છે. સદ્‌જ્ઞાનના ફેલાવાથી અવનતિનાં કારણો દૂર થશે અને પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ ઉચ્ચ પ્રકારની થતી જશે.

આ પ્રમાણે જેઓનું શરીરબળ તથા આત્મબળ ઉચ્ચ પ્રકારનું હશે તેઓ ગમે તેવાં ભારે સંકટો તેમના માર્ગમાં આવે તોપણ તે સંકટો ઉપર વિજય મેળવી ઉત્તરોત્તર અધિક વિકટ માર્ગપર ચાલી શકશે. સંકટોની સામા થવાથી, સંકટોપર જય મેળવવાથી તેમનું બળ વધતું જશે. વિશેષ ઉત્સાહથી તેઓ આગળ વધશે અને સાધ્ય વસ્તુ સિદ્ધ કરી શકશે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય
અને તેની
પ્રશંસાપાત્ર પ્રવૃત્તિઓ.

નવા ગુજરાતનો રસિક કવિ "નર્મદ" ભવિષ્ય ભાખી ગયો છે કે આપણે માટે "વીતી ગઈ છે રાત" અને ખરેખર નિષ્પક્ષપાત રીતે પોતાની આસપાસ અવલોકન કરનાર દરેક સમજુ મનુષ્યને ગુજરાતમાં નવીન જાગૃતિ આવેલી જણાય છે. અને જો કે જાગૃતિ અને ઉન્નતિના મધ્યાન્હ સૂર્યના પ્રખરપ્રકાશને સર્વત્ર પથરાઇ જવાને હજુ વાર છે છતાં વિદ્યાકળા, વેપાર ઉદ્યોગ, સામાજીક સુધારણા, સ્વદેશ પ્રેમ, દેશાટન આદિ સર્વ બાબતોમાં નવીન જાગૃતિ અને જોમ આવેલું જણાય છે. આ સર્વ બાબતોની સમાલોચના કરવાનું આ સ્થળ કે સમય નથી તેથી આવી અનેક નવીન પ્રવૃત્તિઓમાંની એક લોકોપયોગી સંસ્થા તરફ વાંચકોનું ધ્યાન ખેંચીશું. આ સંસ્થા તે **"સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય"** ઠે. કાલબાદેવી રોડ, મુંબાઈ છે. આ સંસ્થા લગભગ પાંચ ૭ વર્ષ ઉપર સ્વામી શ્રી અખંડાનંદના સ્તુત્ય પ્રયાસથી મુંબાઇમાં જન્મ પામી. **मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः ।** "જે જેનું ચિંતન કરે તે તેમય થઈ જાય." As a man thinketh so he becomes. એ સિદ્ધાંતને સ્વામીશ્રી બહુ દૃઢપણે માનના હોઈ, આપણા દેશનો ઘણો મોટો ભાગ સુવિધાથી વિહીન રહી પશુ જીવન ગાળે છે, તે વાત સારી રીતે જાણતા હોવા ઉપરાંત દેશની અતિ દરિદ્રાવસ્થા ધ્યાનમાં લેતાં તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા કે, અન્ય દેશોની વાત ગમે તેમ હોય પરંતુ આપણા દેશમાં તો સારાં પુસ્તકો વાંચવા જેટલી લોકો તસ્દી લે તો તે તસ્દીનેજ વેતન કે કીંમતરૂપ ગણી લેઇ તેમને તેવાં પુસ્તકો નહિ જેવા મૂલ્યે પૂરાં પાડવાની અતિશય અગત્ય છે. આ હેતુને પાર પાડવાને ગત પાંચ ૭ વર્ષથી તેઓ બહુ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહ્યા છે. અને તેમના સરલ, નિરભિમાની, પરોપકારી, અને ઉચ્ચાભિલાષિ સ્વભાવ અને વર્તનને લીધે તેઓ ઘણાં સંતોષકારક ફ્ળોનો આસ્વાદ દેશને ચખાડી શક્યા છે. હાલ પણ આ સંસ્થાના 'મંત્રી' નેતા કે આત્મારૂપ **સ્વામી** (ભીક્ષુ) અખંડાનંદ પોતેજ છે, અને આ પારમાર્થિક કાર્ય માટે હમેશ ઘણી કાળજી રાખે છે, અને યથાશક્ય સર્વ પ્રયત્નો સંસ્થાના અભ્યુદયાર્થે કરે છે. છતાં તેમણે ઉપાડેલું લોકસંગ્રહનું કાર્ય બરાબર રીતે ચલાવવાને માટે એક કરતાં ઘણાં વધારે કર્તવ્યનિષ્ઠ મનુષ્યોની અગત્ય રહે છે, જે હજુ સુધી મળી આવ્યાં નથી તેથીજ સ્વામીશ્રીને કેટલોક અસંતોષ રહે છે. કારણ સંસ્થાની વિવિધ પ્રકારની વ્યવસ્થા યથાયોગ્યરીતે રાખવાનું ગંજાવર કામ એક માણસથી બની શકે નહિ, અને ભાડુતી નોકરોની સંખ્યા વધારવા જતાં સસ્તાપણાનું તત્વ ઘણે દરજ્જે ઓછું થઇ જવાનો સંભવ રહે છે.

આ સંસ્થા તરફથી ચારેક વર્ષ અગાઉ મૂળ શ્લોક અને તેના ગુજરાતી ભાષાન્તર સાથેનો શ્રીમદ્ભાગવતનો "એકાદશ સ્કંધ" નો પાકા પુઠાનો ૪૫૦ પૃષ્ઠનો ગ્રંથ માત્ર ૭ સાડા ૭ આને વેચવા માટે પ્રસિદ્ધ થયો, જે પ્રથમ સાહસજ ઘણું લોકપ્રિય થઇ પડી ટુંક મુદતમાંજ તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ. તે પછી એક પછી એક કેટલાંક ઉપયોગી ઉત્તમ પુસ્તકો છપાઇને સસ્તી કીંમતે વેચાવા લાગ્યાં. સંવત ૧૯૬૭ ના કાર્તિક માસથી **"વિવિધ ગ્રંથમાળા"** નો આરંભ થયો. જેમાં વાર્ષિક લવાજમ માત્ર દોઢ રૂપૈયો લેઇ બદલામાં ઉત્તમ જાતનાં કુલ ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનાં

પુસ્તકો આપવા માંડયાં. આ 'વિવિધ ગ્રંથમાળા' હજુ ચાલુજ છે, અને અત્યાર સુધીમાં તેના ૨૫ 'મણકા' અથવા પુસ્તકો બહાર પડી ચૂકયાં છે અને તેના કાયમ ગ્રાહકોની સંખ્યા પણ ચાર હજાર ઉપરાંત થઈ છે.

બીજી **"ચરિત્રમાળા"** પણ સંવત ૧૯૬૮ થી શરૂ થઇ છે, જેનો હેતુ દેશ વિદેશનાં મહાન સ્ત્રી પુરૂષોનાં સંક્ષિપ્ત તેમજ વિસ્તૃત જીવનચરિત્રોનાં પુસ્તકો બનતી સસ્તી કીંમતે પ્રચાર કરવાનો છે. આ 'ચરિત્રમાળા'નું કદ પણ વાર્ષિક ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનું તથા વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨) રાખવામાં આવ્યું છે.

વળી આવાજ ધોરણ ઉપર **"વેદાન્ત ગ્રંથમાળા"** અને **"પુરાણ ગ્રંથમાળા"** પણ કાઢવાની શરૂઆત થઇ ગઇ છે. આ ઉપરાંત ગત વર્ષમાં મૂળ સંસ્કૃત શ્લોક અને તેના ગુજરાતી ભાષાન્તર કે અર્થ સાથેની **શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની એક આનાની કીંમત વાળી આવૃત્તિની** લગભગ ૧૦૦૦૦ (દશ હજાર) નકલોનો દેશમાં ફેલાવો કરવામાં આવ્યો હતો. તેવીજ રીતે સમસ્ત ભૂમંડળમાં પ્રસિદ્ધિને પામેલા સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદનાં **"વાકયામૃત"** ની ૫૧૦૦૦ પ્રત ગત વર્ષમાં મફત વહેંચી હતી.

આવા આવા વિવિધ પ્રકારના ઉત્તમ સાહિત્યનો સસ્તી કીંમતે બહોળો ફેલાવો કરવાથી પરિણામે દેશને કેટલો બધો લાભ થાય તેનો અડસટ્ટો કાઢવાનું કામ અશકય છે. પરમાત્મા આવી લોકોપયોગી સંસ્થા અને તેના નેતાને સુયશ, સફલતા અને દીર્ઘાયુષ આપો એવી અમારી ખરા અંતઃકરણથી પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે!! અસ્તુ!

આ સંસ્થાની વ્યવસ્થા અને પ્રવૃત્તિઓમાં અમુક પ્રકારના ફેરફારો કરવાની સૂચનાઓ કેટલાક સજ્જનો તરફથી પ્રસંગોપાત કરવામાં આવેલી તે સંબંધી **"મંત્રી"** ના વિચારો કેવા છે તે અત્રે જણાવવાની જરૂર છે, કે જે ઉપરથી આ સંસ્થાને કેવી કેવી અડચણો સામે કામ કરવું પડે છે, અને કેવી કેવી અડચણો હજુ મોજુદ છે તેનો ખ્યાલ વાંચનારને આવી શકશે.

"કોઇ કોઈ સજ્જનોનું કહેવું એમ પણ થાય છે કે લેખકો પાસે સારા લેખો તૈયાર કરાવી તેમને યોગ્ય સત્કાર રૂપે ઉત્તેજન આપવાનું કાર્ય પણ આ સંસ્થાએ કરવું જોઇએ.

ખરૂં છે કે સાહિત્યમાં પૂરતું સસ્તાપણું લાવવા માટે તેની વ્યવસ્થાને લગતો ખર્ચ જેમ સાર્વજનિક પરોપકારી સંસ્થાઓએ સ્વસાધનથી તથા બહારની મદદ મેળવીને નિભાવી લેવાની જરૂર છે; તેવીજ રીતે ઉપયોગી સાહિત્ય તૈયાર કરનાર સારા સાક્ષરોને ઉત્તેજન આપવાનું કાર્ય પણ–તેને લગતો ખર્ચ ઉપલી રીતે નિભાવી લઇને–એવી સંસ્થાઓએજ કરવું જોઇયે. કેમકે વિદ્વાન વર્ગનું કાર્ય માત્ર સાહિત્ય તૈયાર કરવાનુંજ કહી શકાય; તેને બદલે–યોગ્ય પુરસ્કારને અભાવે–તે છપાવવાનું, જાળવવાનું, ખપાવવાનું અને તે ખાતે નાણાં રોકવાનું કાર્ય પણ આ દેશમાં વિશેષ ભાગે તેમનેજ કરવું પડે છે; જે ઘણા બનાવોમાં તેમને માટે પ્રકૃતિવિરૂદ્ધ, દુઃખદાયક, આર્થિક નફાને બદલે નુકશાનકારક અને ઉત્તમ સાહિત્ય સેવાના માર્ગમાંથી તેમને નિરૂત્સાહ બનાવીને પાછા હઠાવનારૂંજ થઇ પડતું આવ્યું છે. ખરેખર આ પરિસ્થિતિ એ બીજું કશુંજ નહિ પણ દેશમાં ચાલતી અનેકવિધ દુર્દશાઓમાંની એક દુર્દશાનુંજ સ્વરૂપ છે; અને હાથ યા પગ વડે કરવાની ક્રિયા મસ્તક વડે કરવાની ફરજ કોઇ મનુષ્યને પડે તેના જેવીજ આ દુર્દશા દુઃખદાયક છે. અને તે જોતાં જેમ લાખો નિર્ધન અને અજ્ઞાન મનુષ્યોના હિતાર્થે જ્ઞાનરૂપ વિવિધ પકવાન સામગ્રીની અને તેના પૂર્ણ સસ્તાપણાની જરૂર છે; તેવીજ રીતે તે સાહિત્ય રૂપ પકવાન સામગ્રીને દેશકાળાદિ સંયોગા-

નુસાર તૈયાર કરનારા પાચક (રસોઇયા) રૂપી સાક્ષરોને યોગ્ય પુરસ્કાર આપીને ઉક્ત દુર્દશામાંથી તેમને મુક્ત કરવાની પણ જરૂર છેજ.

આમ બંને આવશ્યકતાઓ ઘટિત છતાં માત્ર તેમાંની પહેલી બાબતની હદમાંજ આ સંસ્થાને શા માટે રહેવું પડયું છે, અને શા માટે તે બીજી બાબત તરફ વધી શકે તેમ નથી, તથા એ બંને આવશ્યકતાઓ સાથે પૂરી પાડવાનું કાર્ય કયે પ્રકારે બજાવી શકાય, તે વિષે અત્ર કેટલીક હકીકત નિવેદવામાં આવે છે.

વર્તમાન સમયે વ્યવહારિક બાબતોના અનેક આદર્શો પૂરા પાડનારા ઇંગ્લાંડ અમેરિકાદિ પશ્ચિમ પ્રદેશો તરફજ આ વિષયમાં નજર નાખતાં જણાશે કે, તે દેશોમાં ઉપલી બંને આવશ્યકતાઓ પૂરી પાડવાનું ધોરણ એક ઉત્તમ ધંધાના અંગ તરીકે વ્યવહારિક થઇ ગયેલું છે. સારાં પુસ્તકોની અનેક આવૃત્તિઓ અને લાખો પ્રતો જૂજ સમયમાં ત્યાં ખપી જતી હોવાથી તેમાંથી થોડો નફો મળવા છતાં પણ તે કાર્ય ત્યાં એવું તો નફાકારક થઇ પડયું છે કે જેથી ત્યાંના ગ્રંથપ્રકાશકોજ મ્હોટી મ્હોટી રકમોના બદલા ગ્રંથકારોને આપીને તેમની કૃતિઓને ખરીદી લે છે. અને તે છતાં તેવાં ઉત્તમ પુસ્તકો ઘણીજ સસ્તી કિંમતે તેઓ આપી શકે છે. ખરેખર, હિંદ કરતાં મનુષ્ય દીઠ સરાસરી ૪૦ ગણી આવકવાળા એ દેશો છતાં પણ એટલા બધા સસ્તાપણાનેં લીધેજ ત્યાંનો ગરીબ વર્ગ વાંચન તરફ આકર્ષાય છે અને તેનો છૂટથી લાભ લેવાને શક્તિવાન થાય છે. અને આમ છૂટથી ઝાઝી પ્રતો ખપવાથી જૂજ-નફે આ દેશ કરતાં ઘણીજ ઓછી કિંમતે-સારાં સારાં પુસ્તકો તે દેશમાં ચાલુ ફેલાતાં રહે છે.

આ પ્રમાણે સાક્ષરસત્કાર અને સસ્તાપણું એ બેઉ બાબતો બારોબાર વ્યાપારી રીતેજ પતી જવાની સ્વાભાવિકતા એ દેશોમાં આવી ગયેલી હોવા ઉપરાંત સાહિત્ય પ્રચારના વિષયમાં પરોપકાર બુદ્ધિ પણ ત્યાં બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવતી રહે છે. બાઇબલ સોસાઇટી જેવી સંસ્થાઓ લાખો અને કરોડો રૂપૈયાનો વાર્ષિક ભોગ એ બાબતમાં આપે જાય છે. તેમજ લાઇબ્રેરીઓ દ્વારા મફત વાંચન પૂરૂં પાડવા તથા વાંચનની અગત્ય તરફ તેમનું ધ્યાનજ ન ગયું હોય તેવાઓને તે તરફ વિવિધ પ્રકારે ખેંચવા ખાતે ત્યાંના કોટયાધિપતિઓ તરફથી કરોડોની ઉદારતાઓ વખતો વખત થતી રહે છે.

આપણા દેશમાં નથી એ સ્વાભાવિકતા, કે નથી એવી ઉદારતા. અને તે છતાં સસ્તાપણું અને સાક્ષરસત્કાર એ બંને બાબતોની આવશ્યકતાઓ તો ઉપલા દેશો કરતાં પણ અહીં અનેક ગણી છે. જેથી એવા સંયોગોમાં તે પૂરી પાડવાનું કાર્ય નિઃસ્વાર્થપણે મહેનત કરનારાઓની મહેનતથી તથા ઉદારાત્માઓની ઉદારતાથીજ બની શકે તેમ છે. અને તેવી મહેનત તથા ઉદારતા સારી પેઠે બહાર આવે તથા તેનાં સફળ પરિણામો નીપજે તેટલા માટે, શરૂઆતમાં બની શકે તેટલા વિદ્વાનો અને ઉદારાત્માઓએ મળીને અજ્ઞાન, નિર્ધન તથા સામાન્ય વર્ગના લાખો મનુષ્યોનું જ્ઞાન અને હિત વધારે એવા સાહિત્યની અભિવૃદ્ધિ અને પ્રચારના હેતુને પ્રાધાન્ય આપીને એકાદ સંસ્થાનું બંધારણ કરવું જોઈએ; તથા તુરત વેળા જે કાંઈ ભંડોળ ભેગું થઈ શકે તે વડે કાર્યની શરૂઆત કરીને તેનાં હિતકારી પરિણામો આવે તે જણાવતા રહી તે ઉપરથી ક્રમે ક્રમે વધુ હિતકારક અને વિસ્તૃત વ્યવહારિક યોજનાઓ રજુ કરતા જવી જોઇએ. જેમ કરતાં કરતાં સહાયતાનો વિસ્તાર વધતો જાય તેમ તેમ તે યોજનાઓને અમલમાં મુકતા જઈ તેની ખીલવણી અને વિસ્તારને વધારતા જવું જોઈએ. એવા મંડળમાં થોડા સજ્જનો એવા પણ હોવા જોઇએ કે જેઓ નિઃસ્વાર્થપણે, એક નિષ્ઠાથી તથા પૂર્ણ કાળજીથી પોતાનો અને તેટલો સમય તે સંસ્થાના કામમાં આપે. આવી

સંસ્થાની આવશ્યકતા આ સંસ્થા સ્થપાવા પૂર્વે પણ હતી અને હજી પણ છેજ. આવી સંસ્થા યોગ્ય નેતાઓથી અને વ્યવસ્થાપકોથી ચાલતાં તે સાહિત્યના સસ્તાપણાનું સારૂં જેવું પ્રમાણ જાળવી રાખવાને શક્તિવાન થાય અને તેને લગતા વ્યવસ્થાના અને પુરસ્કારના ખર્ચો બહારની મદદથી નિભાવવાની સારી જેવી સગવડ ક્રમે ક્રમે સંપાદન કરતું જાય એમાં કંઇજ સંશય નથી.

ઉપલા વિચારો અત્યારે છે તેવા થોડાં વર્ષ પૂર્વે પણ હતાજ પણ તે સમયે તેને કોણ સાંભળે અને સ્વીકારે તેમ હતું? તેમાં પણ સાક્ષર પુરસ્કારનું કાર્ય તો ના૦ વડોદરા સરકાર, ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી, ફાર્બસ સભા તેમજ પત્રકારો, તથા પ્રકાશકો તરફથી પણ થાય છે અને થતું હતુંજ; પરંતુ સામાન્ય અને ઉતરતી સ્થિતિના બહોળા વર્ગના હિતાર્થે સસ્તાપણાની અતિ અગત્યની બાબત તરફ યોગ્ય ધ્યાન ખેંચાયલું નહોતું. ઉલટું કોઇ કોઈ તો એવેાજ વિલક્ષણ વિચાર ધરાવતા કે "સોંઘું હો કે મોઘું હો, પણ જે થોડા ઘણા ખરીદનારા છે તેજ ખરીદશે, સસ્તું કરવાથી વધુ ખપત થનાર નથી."

ઉપલાં કારણોને લીધે સસ્તાપણાથી વધુ પ્રચાર થતો હોવાની અનુભવ સિદ્ધ સાબીતી પુરી પાડવાની, અને તેમ કરીને માત્ર સાક્ષર પુરસ્કારના થતા કાર્યની સાથે ભારત જેવા નિર્ધન અજ્ઞાન દેશમાં સસ્તાપણાનો અંશ જોડવાની આવશ્યકતા દર્શાવી આપવાની તથા તે આવશ્યકતા તરફ વર્તમાન પરોપકારી સંસ્થાઓનું તેમજ ઉદારાત્માઓનું ધ્યાન ખેંચાય તેમ કરવાની ખાસ જરૂર હતી. એ જરૂર બનતા પ્રકારે પૂરી પાડવાના સ્વલ્પ હેતુથી તે દિશામાં પાંચેક વર્ષ અગાઉ આ સંસ્થાની પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી.

હેતુ આમ સ્વલ્પ છતાં તેને લગતું કાર્ય બહારની આર્થિક સહાયતા વિનાજ-માત્ર ઉછીના દ્રવ્યથી અને જાત મહેનતના તથા કરકસરના ધોરણ પરજ-ચલાવવાનું હોવાથી અને તે ખાતે જોઇયે તેટલી યોગ્યતા આ લખનારમાં ન હોવાથી તેટલો હેતુ પણ મુશકેલીથીજ બર લાવી શકાય તેમ હતું; જેથી સાક્ષર પુરસ્કારના હેતુને તેનાથી પહોંચી વળાય તેમ નહોતું. વળી તે હેતુ બર લાવવામાં ખર્ચ ખાતે લખીવાળવાને નાણાંની જે ખાસ સગવડ જોઇએ તે, તેમજ તેવી સગવડ મેળવવાની ઘટતી આવડત પણ તેનામાં નહોતી. (હજી પણ નથી.)

ઉપલાં કારણોને લીધે આ સંસ્થા સાક્ષર સત્કારના ક્ષેત્રમાં પોતાનો ઉમેરો કરવાથી બેનશિબ રહે એ વાત વાંચનારને સ્વાભાવિકજ જણાશે. અને તેથી જ્યાં સુધી એ કારણો દૂર કરી સત્કારપ્રદેશમાં આ સંસ્થાને સામિલ કરી શકે એવી સુયોગ્ય વ્યક્તિઓ આ સંસ્થામાં શામિલગીરી આપીને અથવા તો સંસ્થાનો ભાર ઉપાડી લઇને સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે નહિ ત્યાં સુધી આવી સંસ્થા પાસેથી સાક્ષારસત્કારની સગવડ ઇચ્છવી એ કોઇ એક પગવાળા મનુષ્યને બીજે આધાર આપ્યા વિના બે પગવાળાની પેઠે દોડતો જોવાની ઇચ્છા કરવા જેવીજ ભૂલ ભરેલી છે.

વળી બીજી રીતે જોતાં પણ એમ જણાશે કે, જે સમયે આ સંસ્થા કરતાં પ્રમાણમાં મોંઘી કિંમતે નીકળતાં અનેક માસિકો વિના ખર્ચે લેખો મેળવીને ચલાવતાં હોય, તથા જે સમયે સારા નફા સાથે ચલાવાતાં જાણીતાં વર્તમાનપત્રોના ખાસ અંકો પણ વિદ્વાનો પાસેથી વિના પુરસ્કારે મેળવેલા લેખો વડેજ પ્રસિદ્ધ કરાતા હોય, તથા જે સમયે સાહિત્ય પરિષદ્ જેવી વિસ્તૃત સંસ્થાના અગ્રેસરોને પણ સેંકડો નિબંધો વિના પુરસ્કારેજ મેળવવા પડતા હોય તેવા સમયમાં સસ્તાપણાના ધોરણે જેમ તેમ કામ કર્યે જતી આવી એકાદ સંસ્થા પાસે જ સાક્ષરપુરસ્કારનું ધોરણ કેવી રીતે ઇચ્છી શકાય?

આ સંસ્થા સસ્તાપણાનું જે ધોરણ રાખી શકી છે, તે પણ ન્યૂનતાવાળુંજ છે. કારણ કે તેના તરફથી નીકળતાં પુસ્તકો અને ગ્રંથમાળાઓની વ્યવસ્થાનો ખર્ચ પણ તેની કિંમતમાંથીજ તેને કરવો પડે છે; જેમ ન હોત તો હાલના કરતાં હજી સુમારે ૩ કિંમત ઓછી રાખી શકાઇ હોત.

એ વ્યવસ્થાખર્ચ બહારની સહાયતાથી નથી ચલાવવામાં આવતો તેનું કારણ કાંઇ તેવી સહાયતા બહારથી મેળવી શકવાનો અસંભવ નથી, પરંતુ તે મેળવવા ખાતે જોઇતી યોગ્યતાની આ લખનારની ખામી એજ છે. જેથી અન્ય સજ્જનો આવા પ્રયાસો કરવા ઇચ્છે તેમને આ નડે તેમ નથી.

આટલા વિવેચન પછી નિવેદન કરવાનું એજ છે કે, હવે જો ઉપર જણાવી છે તેવી સંસ્થા સ્થાપિત કરવાને થોડા પણ નિઃસ્વાર્થ અને મહેનતુ સજ્જનો બહાર પડે તો યોગ્ય યત્નથી યોગ્ય સહાયતા તેઓ મેળવી શકે છેજ. અને તેથી આ સંસ્થાના જેવી ન્યુનતાઓ અને મુશ્કેલીઓ તેમને ન નડી શકતાં કિંમતનું પ્રમાણ હજી પણ ઘટાડી શકવાને, અને વ્યવસ્થાના તથા સાક્ષરસત્કારનાં ખર્ચો બ્હારો બ્હારથી કહાડી શકવાને તથા ઉત્તમતામાં અને વિસ્તારમાં ચ્હડી જાય એવું અનેકગણું ઉપયોગી સાહિત્ય લાખોની સંખ્યામાં ફેલાવવાને તેઓ શક્તિમાન થાય એમાં કાંઇજ સંશય નથી.

ઉપર પ્રમાણે થતાં આ સંસ્થા પણ પોતાના અત્યાર સુધીના દિશાસૂચક રંક પ્રયાસને પ્રભુએ સફળ કરેલો જોઇને પોતાના કાર્યને, હયાતીને અને યત્કિંચિત્ ફંડ વિગેરે જે કાંઈ હોય તેને એવી અધિક હિતાવહ સંસ્થાના ચરણારવિંદમાં તેની પુષ્ટિ અર્થે વિલીન કરવામાં કૃતાર્થતા માને એ પણ તેટલુંજ નિઃશંક છે.

છતાં માનીએ કે કદાચ આ સંસ્થા કોઈ વિશેષ યોગ્ય હસ્તે જઇને યા બીજા કોઇ નિમિત્તે વિશેષતાને પ્રાપ્ત થઈને પોતાનું કાર્ય સ્થાયી બનાવે કે અધિક વિસ્તારે તોપણ સસ્તા સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં એટલું બધું કાર્ય કરવાનું પડેલું છે કે ગુજરાતમાં એવી પાંચ દશ સંસ્થાઓ એક સાથે પ્રવૃત્તિ કરે તોપણ તે ઓછીજ પડે તેમ છે. જેથી આ વિષયની નવિન સંસ્થાની આવસ્યકતા કોઈ પણ રીતે ન્યૂન ગણવા યોગ્ય નથીજ.

અહીં કોઈ સજ્જનને એમ સુચવવાનું મન થઇ જાય કે આમ બીજી સંસ્થાઓ સ્થપાવાની ખટપટ સૂચવવા કરતાં " આટલું તેમ તેટલું " એ કહેવતને અનુસરીને પુસ્તકોની કિંમતનું પ્રમાણ હજી પણ વધારી લઇને શા માટે આ ચાલુ સંસ્થા પોતેજ સાક્ષરસત્કારના ક્ષેત્રમાં વૃદ્ધિ કરતી નથી?

સમાધાન એજ કે જે સ્થિતિના લોકો પુસ્તક વાંચવાની ઇચ્છાજ માત્ર કરે તો તે ઇચ્છાનેજ કિંમતરૂપે માની લઇને તે ઇચ્છાના બદલામાંજ વિના મૂલ્યે તેમને વાંચન પૂરૂં પાડવું જોઇએ તેવા લોકોથીજ આ દેશનો મ્હોટો ભાગ ભરેલો હોવાથી, તેમને માથેથી તો ખરૂં જોતાં–આ ખાતા તરફની હાલની કિંમતમાં સમાઇ જતો–વ્યવસ્થા ખર્ચનો બોજોજ કહાડી નાંખવાના ઉપાયો લેવાવા જોઇએ; તેને બદલે કિંમતમાં ઉલટો વધારો કરવાની વાત તો ક્વચીતજ ક્યાંથી ગણાય?

જો એ પ્રકાર ઉચિત જણાયો હોત તો ખુદ આ સંસ્થાની પ્રત્યક્ષ અગવડો ટાળવા ખાતે પ્રથમ તો તેનો લાભ ન લેવાઇ ચુક્યો હોત! છતાં ધારો કે તે અગવડોની વાત બાજુ રાખી માત્ર સાક્ષર સત્કારને ખાતરજ તે પ્રમાણે કરવામાં આવે; તો તે પ્રકારને ઉતરતી સ્થિતિવાળા વર્ગોપર તેમના કરતાં ચ્હડતી સ્થિતિવાળા સાક્ષર વર્ગને ખાતરજ વેરો (ટેક્ષ) નાખવા જેવો અને તેથી " જેની બ્હાર તેનીજ બુમ " ના જેવો નહિ ગણાય ?

માટે " જે વસ્તુની જ્યાં ન્યૂનતા હોય ત્યાંથી તે મેળવવી મુસ્કેલ છે." અને " જે વસ્તુની જ્યાં છત હોય ત્યાંથી તે મેળવવી સુગમ છે " એ સત્યને અનુસરીને ઉક્ત બંને બાબતો માટેની આર્થિક સગવડ દેશમાંના ઉદાર શ્રીમાનો અને રાજા મહારાજાઓ ઇ૦ પાસેથી મેળવવી જોઇએ. અને તે તથા બીજાં તેવાં ઉપયોગી પરિણામો લાવી શકાય તે માટે, સાહિત્યની અભિવૃદ્ધિ તથા પ્રચારની લાગણીવાળા વિદ્વાન શ્રીમાન અને મહેનતુ સજ્જનોએ અગાઉ જણાવ્યા જેવી એકાદ યથાર્થ ઉપયોગી સંસ્થા સ્થાપિત થાય તેમ કરવું જોઇએ.

હા, જ્યાં સુધી માત્ર સાક્ષર સત્કાર કે એવી બાબતોનેજ મુખ્યતા આપીને પૂરતા સસ્તાપણા રૂપી સાર્વજનિક હિતની અધિક મહત્વની બાબતને ગૌણ પક્ષે રાખવા જેવું થશે ત્યાં સુધી તો કોઈ પણ નવિન સંસ્થાને એવી સહાયતા આ સમયમાં મળી શકવી મુસ્કેલજ રહેશે. કારણ દેખીતુંજ છે કે દેશમાંના લખી વાંચી જાણનાર વર્ગમાંથી કમમાં કમ ૭૫ ટકા જેટલો વર્ગ લાભ ન લઇ શકે એવી, અને ખરૂં જોતાં વિલાયતની સામાન્ય કિંમતથી મોંઘી એવી પુસ્તકોની કિંમત રાખવાનું ધોરણ હરકોઈપ્રકારે જ્યાં સુધી બાજુ ન મુકવામાં આવે અને; પૂર્ણ સસ્તાપણાના ધોરણ પુર્વક સાહિત્યનો પ્રચાર કરવાના હેતુને જ્યાં સુધી મુખ્યતા ન આપવામાં આવે; ત્યાં સુધી વર્તમાન અથવા ભવિષ્યત્ હરકોઇ સંસ્થાનું પરોપકારપણુંજ માત્ર ઉપર ઉપરનું છે; અથવા બહુ તો દેશમાંના થોડાક ટકા જેટલા વિદ્વાન અને શ્રીમાન મનુષ્યોના લાભ પુરતુંજ તે છે. દૃષ્ટાંત તરીકે એમ તો અનેક પોતાના અનેક ભાગીદારોના હિતાર્થે કાર્ય કરતી અનેક બેન્કો અને કંપનીઓને હાથે પણ દેશસેવા થઇ ગયા વિના ક્યાં રહે છે? અને તેથી શું તેવાં મંડળોને પરોપકારી ખાતાંઓ કહી શકાશે?

ઉપલા સર્વ વિવેચનની છેવટે ઇચ્છવા યોગ્ય વાત એજ છે કે આવી બાબતમાં ખાસ લાગણી ધરાવનારા થોડા પણ નિષ્કામ અને યોગ્ય સજ્જનો નીકળી આવે; અને આ સંસ્થાના કાર્યમાં સકારણ તથા અકારણ પ્રતીત થતી ન્યૂનતાઓ, દોષો તથા મુસ્કેલીઓ દૂર થાય એ પ્રકારની યોજના યોજી અમલમાં મૂકે.

કેળવણીની વૃદ્ધિ, ઉતરતા વર્ગો પ્રત્યેની લાગણી, દેશસેવા અને સાહિત્યોન્નતિની ચર્ચાવાળા આ જમાનામાં સાહિત્યના ક્ષેત્રનાં આવાં કાર્યો માટે યોગ્ય થઇ પડે એવા અને તે સાથે ઈશ્વર કૃપાથી નિર્વાહની નિરાંત હોય એવા કંઇ એક સજ્જનો ગરવી ગુજરાતમાં પડયા હશેજ! જો અધિકાધિક સંગ્રહવૃત્તિ, ભોળલાપણું, આળસાઇ કે એવું બીજું જે કાંઈ તેમનામાં કાંઈ હોય તે દૂર થાય; અને યથાર્થ પરોપકારવૃત્તિ તેમનામાં જાગૃત થઈ કર્તવ્યદૃષ્ટિથી એક નિષ્ઠાથી, નિષ્કામ ભાવે આવા ક્ષેત્રમાં તેઓ બહાર પડે તો અમને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે અનેક અસાધારણ પરિણામો લાવવાને તેઓ અવશ્ય શક્તિમાન થાયજ. અને વર્તમાન યુગમાં રાજદ્વારી ક્ષેત્રમાં લો. મા. શ્રીયુત્ ગોખલે અને દાદાભાઇ ઇ. જેવાઓએ જે નેતાપણું, ઉપયોગિતા, કાર્યસાધકતા, લોકમાન્યતા, કીર્તિ તથા મહત્વ મેળવ્યું છે, તેવુંજ મહત્વ તેઓ આ સાહિત્યક્ષેત્રમાંથી પણ અવશ્ય મેળવી શકે. છેવટ વાંચનાર બધુઓ! તમે પણ અમારી પ્રભુ પ્રાર્થનામાં શામિલ થાઓ કે તે કૃપાળુ એવા સાહિત્ય સેવકો ભારતભૂમિને સત્વર પ્રાપ્ત કરાવે! "



ચતુર્થ વૈદ્યક સંમેલન.

વૈદ્યક સંબંધીનું ચતુર્થ સંમેલન કાનપુર શહેરમાં ભરાવાનું હોવાથી આ સંમેલનમાં ભાગ લેવા અમે વિસનગરથી સવારના ૮-૧૫ મિનિટે નીકળી મહેસાણાથી બપોરે ૧૧-૩૪ મિનિટે નીકળતી મેલટ્રેનમાં બેસી ત્યાંથી આબુ, મારવાડ જંકશન, ફુલેરા, જયપુર, બાંદી કોઈ, આગ્રા, ટુંડલા વગેરે સ્ટેશનો પસાર કરી બીજે દિવસે લગભગ ૭ વાગતાં સાંજે કાનપુર પહોંચ્યા હતા, ત્યાં સુધી રેલ્વે મુસાફરી સતત્ ચાલુજ હતી. વૈદ્યક સંમેલનમાં આવનાર ગૃહસ્થોનો સત્કાર કરવા વોલેન્ટીયર્સ અને રા. રા. જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લ "સુધાનીધિ"ના સંપાદક ઈત્યાદિ મંડળી આવી હતી. તેમજ ઉતારા ઉપર લઈ જવા માટે ગાડીઓ તૈયાર હતી. સર્વ મંડળીને કાનપુરમાં જુના ફીલખાના બજારમાં અનંતરામની ધર્મશાળાના ભવ્ય અને વિશાળ મકાનમાં ઉતારો આપ્યો હતો. તા. ૨૯ મી નવેંબરના રોજ સભાપતી રા. રા. યોગેન્દ્રનાથ સેન એમ. એ. વૈદ્યરત્ન કલકત્તાથી પધારવાના હોવાથી સર્વ મંડળી તેમનો સત્કાર કરવા કાનપુર સ્ટેશને ગઈ હતી. સવારના દશ વાગતાંના લગભગમાં ટ્રેન કાનપુર સ્ટેશને આવી હતી. સભાપતિને ટ્રેનમાંથી નીચે ઉતરતાં જયજયકારના ઘોષથી વધાવી લેવામાં આવ્યા હતા અને તેઓએ સત્કાર કરવા માટે આવેલી મંડળીના માણસોની પ્રત્યક્ષ ભેટ લીધી હતી. અને તેમને પુષ્પહાર તથા અત્તર ગુલાબ વગેરે આપ્યા પછી તેઓ ગાડીમાં બેઠા હતા. તેમની પછવાડે સ્વાગત કરવા ગએલી મંડળીની ગાડીઓની હાર હતી. રસ્તામાં જયજયકારના પોકાર થતાં શહેરના લોકો પુષ્પવૃષ્ટિ કરતા હતા. કેટલીક જગાએ તેમની ગાડી રોકી લોકો પુષ્પહાર વગેરે અર્પણ કરતા હતા. શહેરના અને ઈતર લોકોનો આપણા આર્ય વૈદ્યકની ઉન્નતિ માટે કેટલો બધો ઉત્સાહ છે તે આ પ્રસંગ જેણે જોયો છે તેની ખાત્રી થયા વિના રહી નહિ હોય. તેજ દિવસે સાંજે થીએટરમાં સંમેલન ભરાયું હતું, ને તેમાં સંખ્યાબંધ માણસોએ હાજરી આપી હતી. સભાપતિની નીમનોક થવા દરખાસ્ત થઈ હતી અને તે પદનો તેમણે આભાર સાથે સ્વીકાર કર્યો હતો. તે પછી સભાપતિએ સંસ્કૃતમાં એક છટાદાર લાંબું અને અસરકારક ભાષણ આપ્યું હતું. અને પહેલા દિવસનું કાર્ય સમાપ્ત થયું હતું.

તા. ૩૦ નવેંબર સને ૧૯૧૨ શનિવારના રોજ લગભગ બાર વાગતેથી સંમેલનનો કાર્યભાર શરૂ થયો હતો. ભજન ને પ્રાર્થના થઈ રહ્યા પછી નિબંધો વગેરે વંચાયા હતા, તેમજ વ્યાખ્યાનો પણ આપવામાં આવ્યાં હતાં. તેમાં અમોએ આપેલું વ્યાખ્યાન આ માસિકમાં હિંદી ભાષામાં છાપવામાં આવ્યું છે. આજરોજ કેટલાક ઠરાવો પસાર થયા હતા. સાયંકાળનો વખત થવાથી કામ બંધ થયું હતું. "રાત્રિએ ભારતધર્મ મહા મંડળ"ની કમીટી ભરાઈ હતી ને કેટલાક ઠરાવો થયા હતા.

તા. ૧લી ડીસેમ્બર સને ૧૯૧૨ રવિવારના દિવસે પણ લગભગ બાર વાગતાથી સંમેલનનું કામ શરૂ થયું હતું. આરંભમાં પ્રાર્થના ને ભજન કીર્તન થઇ ગયા પછી ભદ્ર પુરૂષોનાં વ્યાખ્યાનો થયાં હતાં, અને તે પછી ગત દિવસે ઠરાવો કરવાનું અધુરૂં રહેલું કાર્ય પુરૂં કરવામાં આવ્યું હતું. બાદ આ માસિકના તંત્રી તરફથી વૈદ્ય લોકોની ડીરેકટરી તૈયાર કરવા સંબંધે કેવા ઉપાયો લેવા વગેરે સંબંધીનું વ્યાખ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું. છેવટે સભાપતિનું છટાદાર અને અસરકારક ભાષણ ઈંગ્રેજીમાં થયું હતું અને આપણા સાર્વભૌમ મહારાજા જ્યોર્જ અને રાજમાતા મેરીને દીર્ઘાયુષ્ય ને સુખી રાખવા પ્રાર્થના કરવામાં આવી હતી. તે પછી રાજા મહારાજાઓ, શ્રીમંત શંકરાચાર્ય,

માન્યવર દાદાભાઈ નવરોજી, ડા. સર ભાલચંદ્ર અને સંખ્યાબંધ સુપ્રસિદ્ધ મહાન પુરૂષોના સંમેલનની આબાદી અને ઉન્નતિ માટેના તથા સંમેલનમાં ભાગ લેવા ન આવી શકાયાથી દીલગીરી બતાવનારા તારો આવ્યા હતા. વળી ક્ષય, મેલેરીયા સંબંધે નિબંધ લખનાર માટે તથા પ્લેગ કમીશન નીમવા માટે જે દરખાસ્તો થએલી તેમાં બીયાવરના વૈદ્યપંચાનન પુનમચંદ તનસુખરામે ઉત્સાહપૂર્વક ખર્ચ માટે રકમ આપવા ઈચ્છા બતાવી હતી. તે પછી સંમેલનમાં આવેલા ઉત્સાહી પુરૂષોએ ઉમંગથી "ભારતધર્મ મહા મંડળ"ના કાર્યમાં મદદ કરવા રકમો આપી હતી. હિંદુસ્તાનના જુદા જુદા ભાગોમાંથી સંમેલનમાં સંખ્યાબંધ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્યરાજોએ ભાગ લીધો હતો. તે પછી આગ્રા અને મથુરાના વૈદ્યરાજો તરફથી આવતું સંમેલન આગ્રામાં કિંવા મથુરામાં કરવા આગ્રહ બતાવમાં આવ્યો હતો. છેવટે સર્વાનુમતે મથુરામાં આવતું સંમેલન ભરવા ઠરાવ કરવામાં આવ્યો હતો.

આ સંમેલનમાં ભાગ લેવા આવેલા મહાશયો માટે ઉતારાની તેમજ જમવા ખાવાની અને જોઈતી વસ્તુઓ પુરી પાડવા સંબંધીની ઉત્તમ પ્રકારની ગોઠવણ હતી. આ કાર્ય કરવામાં વૉલન્ટીયરોએ ઉત્તમ પ્રકારની સેવા બજાવી હતી. સ્વાગતકરણી સભાના મંત્રી કાલીકાપ્રસાદ ત્રીપાઠીએ ભારે પરિશ્રમ લેઈ સારી વ્યવસ્થા રાખી હતી. એકંદરે સંમેલન સંબંધીના તમામ કાર્યમાં સુધાનીધીપત્રના સંપાદક અલ્હાબાદવાળા રા. રા. જગન્નાથપ્રસાદ શુકલે અત્યંત ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

આવા દેશહિતના કાર્યમાં પોતાનો અમૂલ્ય વખત અને પૈસાનું નુકશાન વેઠી ભાગ લેનાર પુરૂષો માટે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. મર્હુમ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે એ પોતાના મરણ સુધી આર્ય વૈદકની ઉન્નતિ માટે કાર્ય કરેલું અને તેમાં વખત અને પૈસાનો ભોગ આપેલો તેમના મરણ પછી રા. રા. જગન્નાથ પ્રસાદ શુકલ એટલાજ ઉત્સાહથી ભાગ લે છે તે જોઈ અમને અતિશય આનંદ થાય છે. પરમાત્મા તેમને દીર્ઘાયુષ્ય આપો ને તે નિરંતર દેશહિતનું કાર્ય કરો એવી પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રાર્થના છે. સભાપતિ રા. રા. યોગેન્દ્રનાથ સેન એમ. એ. વૈદ્યરત્ન એમણે કલકત્તાથી કાનપુર આવી પોતાના અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપી જે લાભ સંમેલનને આપ્યો છે તે માટે સંમેલનના તમામ સભાસદો તેમના આભારી છે. સંમેલનમાં થએલા તમામ કાર્યનું યસ્થાસ્થિત વર્ણન સ્થળ સંકોચને લીધે અમો આપી શકયા નથી. તા. ૧—૧૨—૧૨ ના રોજ સંમેલનનું કાર્ય પુરૂં થયું હતું.

ગ્રંથસ્વીકાર.

આત્મપ્રદીપ—કર્તા યોગનિષ્ઠ મુનિવર્ય શ્રીમદ્ બુદ્ધિસાગરજી મહારાજ, પ્રગટ કર્તા શ્રી "અધ્યાત્મજ્ઞાન પ્રસારક મંડળ" ઠે. ચંપાગલી, મુંબઈ. કીંમત આઠ આના. આ ગ્રંથમાં અધ્યાત્મજ્ઞાન પામવાના શુભ હેતુઓ બતાવ્યા છે. આત્મજ્ઞાનના અધિકારી શિષ્યોનાં લક્ષણ બતાવ્યાં છે. આત્મજ્ઞાનમાં રમણતા કરવાથી પરમાનંદ મળે છે તે સ્પષ્ટ બતાવ્યું છે. મૂળ ગ્રંથ સંસ્કૃત શ્લોકોમાં લખેલો છે, જેના ઉપર સંસ્કૃતમાં જ સ્વોપજ્ઞ ટીકા છે અને રા. મણિલાલ નથુભાઈ દોશી બી. એ. એમણે ગુર્જર ભાષામાં વિવેચન કર્યું છે. જૈન બાઈઓને આ ગ્રંથ ખાસ વાંચવા જેવો છે.

ભજનપદ સંગ્રહ ભાગ ૧-૨-૪-૫. આ પાકા પુંઠાનાં સરાસરી અઢીસો અઢીસો પૃષ્ઠનાં ચાર પુસ્તકોની અનુક્રમે કીંમત એક રૂપૈયો, આઠ આના, ૭ આના, અને આઠ આના છે. પ્રસિદ્ધ કર્તા "અધ્યાત્મજ્ઞાન પ્રસારક મંડળ" છે. અને લેખક પ્રસિદ્ધ યેાગનિષ્ઠ મુનિવર્ય શ્રીમદ્ બુદ્ધિસાગરજી મહારાજ છે. કાવ્યોમાં સ્વાભાવિકતા, માધુર્ય, શબ્દચાતુર્ય, ભાવસૃષ્ટિ, સચોટતા, વૈરાગ્ય પ્રાધાન્ય, સુબોધ, અને ભક્તિરસ ઉત્તમ રીતે જમાવેલો જણાય છે. મુનિશ્રી પોતે જૈન સાધુ હોવા છતાં તેમનું હૃદય એટલું વિશાળ બન્યું છે કે તેઓ પરમતસહિષ્નુતાની મૂર્તિરૂપ બની રહ્યા છે, અને તેમના આવા ઉચ્ચ સ્વભાવની સબળ છાયા તેમનાં પુસ્તકોમાં સર્વે સ્થળે દૃષ્ટિગોચર થાય છે. પુસ્તકો વાંચવા જેવાં છે, અને પોતાને મળતા અલ્પ નવરાશના વખતમાં આવાં સારાં પુસ્તકો લખવાનો પરિશ્રમ લેઈ ગુર્જર સાહિત્યમાં ઉમેરો કરી પ્રજાપર ઉપકાર કરવા માટે મુનિશ્રી ઘણાજ ધન્યવાદને પાત્ર છે.

વચનામૃત—આ ગ્રંથ પણ મુનિમહારાજ શ્રીમદ્ બુદ્ધિસાગરજીએ રચેલો અને શ્રી "અધ્યાત્મજ્ઞાન પ્રસારક મંડળે" પ્રસિદ્ધ કરેલો છે. લગભગ ચારસેં પૃષ્ઠના આ ગ્રંથની કિંમત ચૌદ આના રાખવામાં આવી છે, તે ગ્રંથના પાકા પુંઠા અને સારી છપાઇ સામે જોતાં તદ્દન ક્યાજબી છે. આચાર અને ધર્મ સંબંધી ઉપદેશો, શાસ્ત્રચર્ચા, સાધુઓનાં સુચરિત્રો, મહારાજા ગાયકવાડ, વાંસદાના રાણા વગેરે સમક્ષ આપેલાં વ્યાખ્યાનો અને ઉપદેશો, વગેરે આ ગ્રંથમાં સમાવેલા વિષયો વાંચકોને જુદો જુદો રસ પ્રાપ્ત કરાવે તેવા છે, તે સાથે ઉપયોગી અને મનનીય છે. તે ઉપરાંત લોકપ્રિય થઇ પડેલા "ગુણાનુરાગ," "શ્રાવક ધર્મ સ્વરૂપ ભાગ પહેલો તથા ભાગ બીજો" એ પ્રમાણે ત્રણ નાના ગ્રંથોનો પણ આમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

સ્વર્ગની સીડી ભાગ ૧ લો—આ ગ્રંથના લખનાર રા. રા. વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયાર ચોરવાડકર છે, એમનાં "સ્વર્ગ" નાં પુસ્તકો એટલાં તો જાણીતાં અને લોકપ્રિય તથા ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને અતિ ઉપયોગી થઈ પડેલાં છે કે તેના વિષે વધુ વિવેચન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના લાંબા અભ્યાસ પછી વ્યાવહારિક પારમાર્થિક જીવનમાં અતિ ઉપયોગી નિવડે એવાં એવાં જે જે ઉત્તમોત્તમ રહસ્યોનું પોતાને જ્ઞાન થયું તેના બહુ સરળ સ્પષ્ટિકરણ અને વિવેચનરૂપ આ ગ્રંથ ખાસ મનન અને સંગ્રહને પાત્ર છે. સવા ચારસો પૃષ્ઠ અને સોનેરી નામવાળા પાકા પુંઠાના આ પુસ્તકની કીંમત માત્ર રૂપૈયો દોઢ છે. આ પુસ્તક કર્તા પાસેથી (ઠેકાણું કાલબાદેવી પોસ્ટ, મુંબઈ) અગર "સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય" માંથી મળી શકે છે.

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા—"મહારાષ્ટ્ર પ્રદેશમાં છસો વર્ષ પૂર્વે થઈ ગયેલા મહાન તત્વજ્ઞ બાલયોગીશ્વર શ્રી "**જ્ઞાનેશ્વરી**" મહારાજે ભગવદ્ગીતા ઉપર "ભાવાર્થ દીપિકા" નામની જે ઉત્તમ ટીકા રચી છે, તેનું જ નામ "**જ્ઞાનેશ્વરી**" છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ મહારાષ્ટ્રીય (મરાઠી) ભાષામાં ગ્રંથકર્તા તરીકે તેમજ કવિ તરીકે પણ પ્રથમજ હતા. તેઓનું અદ્‌ભૂત અને જાણવા યોગ્ય ચરિત્ર આ ગ્રંથ સાથે જુદુંજ આપવામાં આવ્યું છે. મહારાષ્ટ્રીય ભાષાના ગ્રંથોના ઇતિહાસમાં 'જ્ઞાનેશ્વરી' જેમ સર્વથી પ્રથમ છે, તેમ યોગ્યતામાં પણ તેનું પદ સર્વથી પ્રથમજ છે. ધર્મગ્રંથ તરીકે, કાવ્યગ્રંથ તરીકે, કે વ્યવહારનીતિના ગ્રંથ તરીકે, ગમે તે દૃષ્ટિથી જુઓ પણ જ્ઞાનેશ્વરીના સિંહાસનને, તેના સર્વોપરિ પદને, ડોલાવે એવો એક પણ ગ્રંથ એ ભાષામાં જણાશે નહિ. જુદાં જુદાં દર્શનો, વિવિધ કળાઓ, ભિન્ન ભિન્ન ધંધાઓ, અને જ્યોતિષશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર,

ભૌતિકશાસ્ત્ર ઈત્યાદિ અનેક બાબતો વિષે એમાં જ્યાં ત્યાં ઈશારાઓ કરેલા જણાશે."

આ ગ્રંથ મરાઠીપરથી ગુજરાતીમાં તૈયાર કરવાનું કાર્ય ઠમોલી જીલ્લે સુરત નિવાસી રા. રા. રત્નસિંહ દીપસિંહ પરમારે બહુ પ્રશસ્ય પ્રકારે કર્યું છે, અને તે પુસ્તકના અંદરના આકર્ષક અને ઉત્તમ સ્વરૂપને અનુરૂપ મોહક સુંદર સ્વરૂપ બહારથી પણ આપવાનું કાર્ય "સસ્તા સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય"ના "મંત્રી" જીએ ઘણીજ સારી રીતે પાર પાડયું છે. ગ્રંથના આરંભમાં ગ્લેઝડ આર્ટ પેપર ઉપર "यदा यदाहि धर्मस्य" આદિ ભાવને સારી રીતે સૂચવતું શ્રી ભગવાનનું સુમનોહર ચિત્ર બે રંગમાં છાપવામાં આવ્યું છે. આખું પુસ્તક સફેદ જાડા છતાં વજનમાં હલકા એવા ઉંચા 'ફેધરવેટ' પેપર ઉપર છાપેલું છે. રોયલ અષ્ટ પેજી એવાં લગભગ સવા પાંચસો પૃષ્ઠના સારા મજબુત કપડાના બાઈંડીંગ અને સોનેરી નામવાળા આ અતિ ઉત્તમ ગ્રંથની કીંમત ઘણીજ સસ્તી અર્થાત્ માત્ર બેજ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. દરેક માણસે આ ગ્રંથ ખરીદીને ખાસ વાંચવા જેવો છે.

ભારતનાં સ્ત્રીરત્નો ગ્રંથ ૧ લો તથા ૨ જો—લેખક, શ્રીયુત શિવપ્રસાદ દલપતરામ પંડિત. પ્રકાશક "સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય" કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ. બન્ને ગ્રંથો સાતસેં સાતસેં પૃષ્ઠોના લગભગ છે, અને તે દરેકની કાચા પૂઠાવાળી નકલની કીંમત એક રૂપૈયો અને પાકા પૂઠાવાળી નકલની સવા રૂપૈયો કીંમત રાખી છે તે ખરેખર બહુ સસ્તી છે. પહેલા ગ્રંથમાં પ્રાચિન યુગનાં સવાસો સ્ત્રીરત્નો, સતિઓ, વિદુષિ દેવીઓનાં ચરિત્રો આપેલાં છે. બીજા ગ્રંથમાં તેવીજ રીતે મધ્યકાલીન (ઇતિહાસિક) યુગનાં ૧૮૦ સ્ત્રીરત્નોની જીવન રેખાઓ અને ચરિત્રોનું આલેખન કરવામાં આવ્યું છે. લેખકની ભાષા સંસ્કારી અને વિવેચક શક્તિ સારી છે, તથા સ્ત્રી સમાજ તરફનો તેમનો સદ્‌ભાવ અને માનવૃત્તિ ઉંચા પ્રકારનાં હોવાથી તેમને આનંદ સાથે સદ્‌બોધ મળી આધુનિક અબળાઓ શુભ સંસ્કાર વડે સબળા અને સદ્‌વર્તનશીલ બને તેવી રીતે ચરિત્રો લખાયાં છે. ભાષા સરળ છે અને સ્ત્રી વર્ગના અધિકારને અનુસરતી છે. ગુજરાતી ભાષામાં સ્ત્રી ઉપયોગી ગ્રંથો બહુજ થોડા છે, તેમાં આ ગ્રંથોએ બહુ સારો અને અગત્યનો ઉમેરો કર્યો છે. દરેક કુટુંબની સ્ત્રીઓ તથા બાળાઓએ આ ગ્રંથ અવશ્ય વાંચવો જોઈએ એવી અમારી ભલામણ છે.

आयुर्वेद में बुद्धि बढ़ानेका उपायः—મનુષ્યમાં બુદ્ધિ એ એક બહુ ઉપયોગી ચીજ છે. બુદ્ધિવડેજ મનુષ્ય સર્વ પશુ, પક્ષી, પ્રાણી આદિના રાજાનું પદ પામી શકે છે. કારણ, શારીરિક બળમાં તો ઘણાં પશુ અને પ્રાણીઓ તેનાથી બહુ ચડીયાતાં હોય છે. સમસ્ત જગતમાં જે જે શોધખોળો અને કારીગીરીઓ જોવામાં આવે છે તે બુદ્ધિનોજ લીલાવિસ્તાર છે. મનુષ્યની ઉન્નતિ, સુધારણા, અને સુખનો મોટો આધાર બુદ્ધિ ઉપરજ અવલંબીને રહેલો છે. ખરૂં કહીએ તો બુદ્ધિમાંજ મનુષ્યનું મનુષ્યત્વ સમાયલું છે. આવી અતિ ઉપયોગી બુદ્ધિને વધારવી કેવી રીતે, કેવા આચાર, વિચાર, વર્તન, અને ખાનપાનથી તથા ઔષધ પ્રયોગથી મગજને સારી રીતે પુષ્ટિ મળી બુદ્ધિ બરાબર ખીલી નીકળે તે સંબંધી આર્યવૈદકના વિવિધ ગ્રંથોમાં બતાવેલા ઉપાયો આ પુસ્તકમાં એકત્ર કરવામાં આવ્યા છે. ઘણા ઘણા વૈદક ગ્રન્થોનો ઉંડો અભ્યાસ કરી આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં ગ્રન્થકર્ત્તાને ઘણો પરિશ્રમ વેઠવો પડયો હશે. ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ, શાર્ઙ્ગધર, ભાવપ્રકાશ, ચક્રદત્ત આદિ ૪૨ કરતાં પણ વધારે આર્યવૈદક ગ્રંથોમાંથી લગભગ દોઢસો ઔષધિ પ્રયોગો શોધી કહાડી મૂળ સંસ્કૃત શ્લોકો અને તેના ઉપર હિંદી ભાષામાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. તે ઉપરાંત એક સૂચિપત્ર આપવામાં આવ્યું છે, જેમાં બુદ્ધિવર્ધક પ્રયોગોનાં નામ, કયા કયા વૈદક ગ્રંથોમાં

ક્યા ક્યા પાનાપર તેનું વર્ણન છાપેલું છે તે પૃષ્ટાંક, અને આ નવીન રચિત ગ્રંથમાં તે પ્રયોગ કયે સ્થળે આપ્યો છે તે સંબંધી માહીતી આપીને તેની ઉપયોગીતાનો બહુ વધારો કરવામાં આવ્યો છે. ખાસ કરીને વૈદરાજો આ ગ્રંથનો ઉપયોગ કરી મોટો લાભ મેળવશે એમ અમારી ઇચ્છા અને ભલામણ છે. આ ગ્રંથના નિર્માતા અને પ્રકાશક **આયુર્વેદ પંચાનન વ્યાસ પૂનમચંદ તનસુખ વૈદ્ય** (ઠે. બ્યાવર—રજપુતાના) છે.

આ ઉપરાંત નીચેની ચોપડીઓ અમને મળેલી છે જેનો આભાર સાથે સ્વીકાર કરતાં જણાવવાનું કે સ્થળ સંકોચને લીધે તે સંબંધી સમાલોચના અત્રે કરી શકતા નથીઃ—

આર્યપ્રકાશ-મહર્ષિ અંક, લલિત મોહન, ગુરૂ દર્શન, શાન્તિકુંજની સુંદરી, શ્રી બુદ્ધોપદેશ, શ્રી બુદ્ધચરિત્ર, સુવિચારમાળા, વગેરે વગેરે વગેરે.

દેવી ચાહેશ્વરીનો દિગ્વિજય !

(અનુસંધાન અંક ૮ માના પૃષ્ટ ૩૨૨ થી.)

લેખક—પૂર્ણચંદ્ર શર્મ્મા.

વ્હાલા વાચક વૃંદ ! ચાહેશ્વરીએ દિગ્વિજય કેમ કર્યો એ તો આપના જાણવામાં આવ્યું; પરંતુ તેમના અંગમાં ગુપ્તપણે રહેલા ગુણો જાણવા બાકી રહેલા છે તે માટે ધ્યાન આપવા તસ્દી લ્યો, જેથી ચાલતો વિષય પૂર્ણતા સાથ જાણવામાં આવે.

ચાહને કેમ ઉગાડે છે, તે કેવી રીતે ઉગે છે અને તેને કેવી રીતે કેળવે છે, એ બધું જાણવું વિશેષ જરૂરનું નથી માટે તે સંબંધી વર્ણનને રૂખસદ આપી માત્ર તેમના ગુણાનુવાદ ગાવા એજ ફાયદેમંદ છે.

ચીના લોકો ચાહને ઠંડા ગુણવાળી માને છે અને વારંવાર પીવાથી શરીરને નિર્બળ બનાવે છે. એથી કેટલાક ચીનાઓ તો તેની શરદીની અસર બંધ પાડવા પીતી વખત સુંઠ અને મીઠું નાખીને પીએ છે. ચીનાઓ ચાહનાં પાંદડાંપર ખળભળતું ગરમ પાણી રેડે છે.અને તેમાં સહેજ મીઠાશ નાખે છે. આપણા હિંદમાં દૂધ ખાંડ નાખી ઉકાળી પીવાય છે. રશિયામાં ચાહની અંદર લીંબુ નીચોવી પિવામાં આવે છે. જર્મનીમાં કોમળ ચાહ તૈયાર કરી તેમાં રમ કે તજ નાખી પીવાય છે. મોગલ અને તાતાર ચાહમાં ચર્બી માંખણ મેળવી પિએ છે.

કેટલાક લોકો (કેળવાયલા અને વગર કેળવાયલા) એવું માને છે કે ચાહ પીવાથી શરીરમાં ચંચળતા આવે છે, કંઇક મીઠી કેફ જેવી ખુમારી આવતાં ખુશમિજાજ બને છે; ગરમાવો આવે છે, લોહી બિગાડથી પેદા થતા રોગોને દબાવી દે છે, માથાનો દુખાવો નરમ પાડે છે અને ભૂખ લગાડે છે.

દરેક વસ્તુમાં કુદરતે ગુણ અને દોષ મૂકેલા છે અને તે સમયને અનુસરી ગુણ દોષ માનવામાં આવે છે; કેમકે એક સમયમાં સાકર ઘણીજ ફાયદો કરતી હોય તેજ બીજા સમયમાં સોમલની ગરજ સારનાર થઈ પડે છે. એથી માનવાની જરૂર છે કે ચાહમાં પણ એકલા દોષનોજ સંગ્રહ નહિ થતાં ગુણનો પણ સંચાર હશેજ; તોપણ જેમાં ગુણ ઘણા અને અવગુણ ઓછા તે

વસ્તુ વિશેષ પ્રિય થઈ રહે છે, પણ અવગુણ ઘણા અને ગુણ થોડા તો તે વસ્તુ સ્વાભાવિક રીતે ઓછો પ્યાર મેળવી શકે છે.

વિશેષ આશ્ચર્યની વાત તો એજ છે કે ચાહમાં ગુણ થોડા અને અવગુણ ઘણા છતાં દરેકને પ્યારી થઈ રહી છે એજ એની ચડતી પુન્યાઇ અને મોહની છે. અરે! કેટલાક તો એના અવગુણો જાણ્યા છતાં પણ તેનો રંગ છોડતા નથી એવો અંધાર પછોડો ઓઢાડી દેવી ચાહેશ્વરી પોતાના પંઝામાં સપડાવે છે.

અમો તો માનીએ છિયે કે ચાહદેવી, દગાખોર, વિશ્વાસઘાત્તી, યારમાર છે! ચાહદેવી, શક્તિ, વીરતા, ધૈર્ય, વીર્ય, અને જ્ઞાનતંતુઓનું બળ નાશ કરનાર છે! ચાહદેવી, દેશમાં દારિદ્રય વધારનાર, દેશિયોના શરીરની પાયમાલી કરનાર, જઠરાને વિચિત્ર સ્થિતિવંત બનાવનાર અને ઊંઘને અવળી ગતિ આપનાર છે! દેવી ચાહેશ્વરી, દુનિયાનું હિત હણનાર, ખ્વારી કરનાર, જીવન ધન હરનાર અને ભેજાને નબળું કરનાર છે! વિશેષ કહીએ તો ચાહ, લોહીના જુસ્સાને દબાવે છે, ધાત ફાડી નાંખે છે, ભૂખને મંદ કરે છે, પોતાના કેફને તાબે બનાવે છે અને સુસ્તી તથા બેચેનીની ભેટ કરાવે છે.

ચાહમાં રંગ આપવા, ખુમારીદાર બનાવવા અને ખપતી વધારે થવા બીજી ચીજોનો મેગ કરવામાં આવે છે અને ઝેરી પદાર્થો કે જે શરીર ને મનને નુકશાન પહોંચાડનાર છે તે મેળવી દેવામાં આવે છે. એવા પદાર્થોના સંયોગથી ચાહ પીનારને છૂપું નુકશાન થયાજ કરે છે; પણ જોવામાં જલ્દીથી આવતું નથી જેથી પીનાર તેના રંગથી નારાજ થતો નથી. હમેશાં જે થોડે થોડે એ માલુમ જેવું ખોદાણ થતું હોય, વેહેરાતું હોય, સરાતું હોય કે ઘસાતું હોય તે નજરે ચડી આવતું નથી. એજ નિયમ પ્રમાણે ચાહ, દગાખોર દોસ્તની પેઠે પ્રથમ પોતાનો પતંગીઓ રંગ પણ સજડ મોહકપણું બતાવી ઉમંગમાં રાખે છે અને પછી રહેતે રહેતે પોતાના પંજામાં મનુષ્ય પૂર્ણપણે સપડાયાથીસર્વસ્વ હરી લઈ સંસારમાં નકામા કરી મૂકી મરણ કુવામાં હડસેલી દે છે. ચાહ વિશ્વાસઘાતી છે જેથી પોતાનાપર વિશ્વાસ રાખી પીનારનેજ પોતે પાયમાલી સાથ ભેટાડી દે છે અને એની જે યારી કરે તેનીજ તે ખ્વારી કરે છે.

એકવાર માની લઇયે કે ચાહ પીવાના શોખથી ગુણ છે; તોપણ માનવાની જરૂર છે કે અફીણી હમેશાં અફીણ ખાય છે જેથી અફીણ દસ્ત બંધ કરનાર હોવા છતાં તેને દસ્તની બિમારી લાગુ થાય તો તે બીજી દવાઓનું શરણ ખોળે છે; કેમકે તે અફીણ હમેશાં ખાવાથી ખોરાકરૂપ થઈ રહે છે જેથી તેના ગુણો તેને કશી અસર કરી શકતા નથી. ભલે આપણો સંબંધી મિત્ર હોય તોપણ તેને ત્યાં હમેશાં જવાથી પ્યાર-માન-મરતબામાં વધારો ન થતાં ઘટાડો થવા પામે છે. અતિ પરિચય એ કેટલીક વેળા દોષતુંજ કારણ થઈ પડે છે, એવીજ રીતે કદાચ ટેસ્ટદાર ચાહમાં ગુણ રહેલા હશે; તોપણ હમેશાં અને વારંવાર પીવાથી તે ખોરાક રૂપ થઇ રહેતાં તેના ગુણની કશી અસર આપી શકેજ નહિ. કોઇ કોઈ વખતે શરદી ઉડાડવા કે કફનો જથ્થો ઓછો કરવા અગર પરસેવો લાવવા ચાહ પીવાની જરૂર જણાય તો તે વખતેજ તેનો ઔષધ રૂપે જોઇતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કદાચ તેના ફાયદા વાયદા વગર હાજરી આપી શકે. નહિ કે મરજી મુજબ ઉકાળી ખાંડ દૂધ વગેરેનો પ્રમાણ રહિત ઉપયોગ કરી જ્યારે ત્યારે પીવાથી કિંચિત પણ ગુણ મળી શકે!

ચાહમાં પાણીના ૫ ભાગ, સ્ટાર્ચ અને ગુંદના ૨૭ ભાગ, ચર્બીના ૩ ભાગ, ગ્લુટનના ૨૦ થી ૨૫ ભાગ, ટેનિક એસિડના ૧૫ ભાગ, છાલના ૨૦ ભાગ અને આચના ૫ ભાગ રહેલા છે. આ શિવાય સ્ટાર્ચ, ગુંદ, લોહ, અને મેંગેનિજ એ ધાતુઓ પણ ગુપ્ત રૂપે રહેલ છે.

ચાહ જુદા જુદા પ્રદેશમાં પેદા થતી હોવાથી અને જુદી જુદી ક્રિયાઓનો સંસ્કાર થવાથી તેનાં ઘણાં નામો પડયાં છે. હમેશાં પ્રપંચ જાળમાં ફસાવનારનાં નામો ઘણાંજ હોય છે. બહુરૂપીની પેઠે જુદા જુદા વેષમાં જુદા જુદા નામથી રંગ લગાવી પોતાનો મતલબ પાર પાડવામાં તત્પર રહેનાર ચાહ બહુરૂપી અને બહુનામી છે.

કેટલાક ચાહ બનાવનાર હોટલોવાળા ચાહમાં કુંલીજન પોષના ડોડા વગેરે ટેસ આપનારી અને કેફ લાવનારી ચીજો વાપરે છે, જેથી તેમની ગ્રાહકી વધે છે પણ તેઓની કરણીથી પીનારાઓની ગુપ્ત રીતે લાંબા વખતે પાયમાલી થાય છે; તોપણ હાય! ચાહ પીવાની ચાહ થાય છે ને જિંદગી જોખમમાં નંખાય છે!

હોટલોમાં સ્વચ્છતા-પવિત્રતા-ધર્મ-કે આરોગ્યતાના નિયમો બિલકુલ સચવાતા નથી જેથી ધર્મભ્રષ્ટ થતાં કર્મભ્રષ્ટ થયે કેટલાક ચેપી-ઉડી વળગતા સાંસર્ગીક રોગો એક બીજાને લાગુ થઈ મરણના પ્રમાણમાં ઉમેરો થવાનો માર્ગ ખુલ્લો મૂકાય છે. માટેજ દગાખોર દિગ્વિજયી ચાહ સંબંધમાં એટલુંજ છેવટ કહું છું કે—

છોડી ચાહની ચાહના, દૂધ પિયો દરરોજ;
ધાતુ બળ પુષ્ટિ અને, મળે અધિક સુખ મોજ!

અસ્તુ!



મિતાહાર એટલે શું? તેનો ખુલાસો.

લેખકઃ—રા. રા. અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર.

બંધુઓ? મિતાહાર એટલે થોડું ખાવું એટલેજ એનો અર્થ નથી. એ તો સાધારણ અર્થ છે, પણ એના વિશેષ અર્થમાં તો ઘણીએ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. જેમકે, મિતાહારપણું એટલે થોડું ખાવું, મિતાહાર એટલે હલકો ખોરાક ખાવો, મિતાહારપણું એટલે નિયમસર ખાવું, મિતાહારપણું એટલે પોતાની જાત મહેનતથી મેળવેલું ખાવું, મિતાહારપણું એટલે નીતિથી કમાએલું ખાવું, મિતાહારપણું એટલે પોતાના બંધુઓનો ભાગ આપ્યા પછી જે બચેલું હોય તે ખાવું, મિતાહારપણું એટલે પોતાની ફરજો બજાવ્યા પછી તેની મહેનતના ઈનામ તરિકે જે ખાવામાં આવે તે, મિતાહારપણું એટલે ચોખ્ખે ચોખ્ખી ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવું તે, મિતાહારપણું એટલે પોતાની જઠરાગ્નિના પ્રમાણમાં ખાવું તે, મિતાહારપણું એટલે પોતાના અંતઃકરણના વિચારથી વિરૂદ્ધ ન હોય તેવો ખોરાક ખાવો તે, મિતાહારપણું એટલે પોતાના શરીરને માફક આવે અને મન બુદ્ધિને ફાયદો કરે તેવો ખોરાક ખાવો તે, અને મિતાહારપણું એટલે જે પ્રભુને અર્પણ કરેલું હોય અને પ્રભુને હાજર નાજર જાણીને આત્માની ઉન્નતિ થાય તેવી રીતે વિધિસર ખાવામાં આવે તે. આવા આવા ઘણા પ્રકારો મળીને દેશકાળ પ્રમાણે અને પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે તથા ભગવદ્દઈચ્છા પ્રમાણે જે ખાવા પીવાનું થાય તે લઘ્વાહારી એટલે કે મિતાહાર કહેવાય છે, અને જ્યારે એટલું

બધું ધ્યાન આપીને એ બાબત સિદ્ધ કરીએ ત્યારે તેમાંથી બ્રહ્મને પામી શકાય છે. માટે આપણે સૈા ભાઈ બ્હેનોએ ખાવા પીવાની બાબતમાં બની શકે તેટલા આવા ઉત્તમ નિયમો પાળવાની કોશીશ કરવી જોઇએ અને બની શકે એટલા મિતાહારી થવું જોઇએ.

આપણે મિતાહારી રહી શકતા નથી તેનાં કારણેા.

બંધુઓ ! આપણે સૈા જાણીએ છીએ કે મિતાહારમાં બહુ ફાયદા છે અને આપણે સૈાએ મિતાહારી થવું જોઇએ, છતાં પણ આપણે મિતાહારી થઈ શકતા નથી એનાં કારણો તમે જાણો છો ? એ જાણવા જેવાં છે. એ માટે કહ્યું છે કેઃ—

૧. છેક બાળપણથીજ આપણને વધારે ખાઈ લેવાની ટેવ પડી ગયેલી છે.

૨. આપણે એમ સમજ્યા કરીએ છીએ કે, વધારે ખાવાથી શરીરમાં વધારે શક્તિ રહે છે તેથી ખાસ ચાહીને આપણે વધારે ખાઇએ છીએ.

૩. કેટલીક ચીજો ઘણી મુદતે મળે છે, તેથી તે આપણે ચાહીને વધારે ખાઈ લઇએ છીએ.

૪. કેટલીક ચીજો આપણને ખાસ વહાલી હોય છે તેથી તે વધારે ખાઈ જઇએ છીએ.

૫. કેટલીક ચીજોનો કોઈ કોઈ વખત બહુ સારો સ્વાદ બનેલો હોય છે, તેથી તે ચીજો દાબી દાબીને ખાઈ જઇએ છીએ.

૬. ઘણી વખત બીજાઓના આગ્રહને ખાતર આપણે વધારે ખાઇએ છીએ.

૭. કોઈ કોઈ વખત મોડું જમવાનું થાય ત્યારે વધારે ટાઇમ થઈ જવાથી બહુ ભૂખ લાગી ગઈ છે, એમ માની લઈને આપણે વધારે ખાઇએ છીએ.

૮. કોઈ કોઈ વખત વહેલું જમવું પડે ત્યારે પાછી જલદી ભૂખ ન લાગી જાય તો સારૂં એમ ધારીને આપણે વધારે ખાઇએ છીએ.

૯. કેટલીક વસ્તુઓ બહુ પુષ્ટિકારક છે એમ સમજીને ખાસ ચાહીને તે વધારે ખાઇએ છીએ.

૧૦. કેટલીક વસ્તુઓને માટે આપણે એમ સમજીએ છીએ કે આ વસ્તુ વધારે ખાઇ જવાય તોપણ નુકશાન નહિ કરે તેથી તે વધારે ખાઇએ છીએ.

૧૧. કેટલીક વસ્તુ બહુ સારી અને સસ્તી હોય છે તેથી તે આપણે વધારે ખાઈ જઈએ છીએ.

૧૨. કેટલીક વસ્તુ આપણી પાસે જરાક વધારે હોય તોપણ તે કોઈને આપી દેવાનું કે નાંખી દેવાનું મન થતું નથી, તેથી તાણી તોડીને આપણે વધારે ખાઈ જઈએ છીએ.

૧૩. જ્યારે ખાવા બેસીએ ત્યારે થોડું ઘણું વધારે ખાઈ જઇએ ત્યાં સુધી એજ વખતે ઘણું કરીને બધા માણસોને એવું ભાન રહેતું નથી કે અમે વધારે ખાઇએ છીએ તેથી વધારે ખાઈ લેવાય છે.

૧૪. આપણા કરતાં જે વધારે ખાતાં હોય તેની સાથે આપણે આપણા ખાવાની સરખામણી કર્યા કરીએ છીએ, તેથી આપણો ખોરાક આપણને થોડો લાગે છે, એટલે વધારે ખાવાના ઉપાયો કર્યા કરીએ છીએ.

૧૫. અમુક રોગને લીધે અથવા અમુક કારણોને લીધે અમે બરાબર ખાઈ શકતા નથી, એમ ઘણા માણસોના મનમાં વ્હેમ ભરાઈ ગયેલો હોય છે, તેથી તેઓ વધારે ખાવાનાં હવાતીયાં માર્યા કરે છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ- એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી** ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] જાન્યુઆરી ૧૯૧૨. [અંક ૧ લો.

નવીન વર્ષે "ધન્વંતરિ" ની સ્તુતી.

(લેખકઃ—તિલકચંદ તારાચંદ વૈધ.)

દોહરો.

પંચમ વર્ષ પ્રભાતમાં, ધનવંતરી મહારાજ;
ઉદય થયો ઊદિયાચળે, ફળે મનોરથ આજ. ૧.
"જાને વારી" જાઉં છું, તુમ પર હું ત્રણ વાર;
પહેલી તારીખથી સને, ઓગણીસેંને બાર. ૨.
મુદિત પ્રફુલ્લિત મન થયાં, દેખી ચંદ્ર પ્રકાશ;
ચંદ્રવાસરે આસરે, પૂરે પ્રભુ મન આશ. ૩.
ધીમંતા ધનવંતરી, વાંચે છે ધનવંત;
ધન ઘડી દહાડો આજનો, ધનવંતરી ધીમંત. ૪.

પ્રાર્થના.

(હરિગીત.)

હે ઈશ તું જગદીશ તું, ૐકાર તું આધાર તું,
ચરઅચર જગકરતાર તું, સુખરૂપ સરજનહાર તું;

અંબ્રહ્મ તું સર્વજ્ઞ તું, શક્તિથી જગરચના કરી,
આ વર્ષમાં ઉત્કર્ષ દેજો, સબળ-બળ ધનવંતરી. ૫.

સૂચના.

જેને જગત દુઃખરૂપ થૈ, તનમન વિષે પીડા દીયે;
આધી અને વ્યાધી ઉપાધીની બળે અગની હીયે;
ક્ષણ ક્ષણ મરણના ભય થકી, મન ક્ષોભ પામે ફરી ફરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી. ૬.
વ્યાધી વિપત્તિમાં ફસાઇ, દુઃખ જે જન ભોગવે;
વીર્ય ઓજસ હીન જળ વિણ, મિન સમ દુઃખ ભોગવે;
તે દુઃખ ટળવા સુખ મળવા, હોય ઇચ્છા જરી જરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી. ૭.
જીહ્વા તણા સ્વાદે કરી, કચરો ભરેલો જેહમાં;
બગડે વધુ તન ભાંન ભુલે, ગદ જણાયે દેહમાં;
ગદ કષ્ટથી આરોગ્યની, ઇચ્છા કદાપી મન ખરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી. ૮.
તિલક ચંદન છાપ ધારી, પણ નઠારી ચાલથી;
તિલકચંદ ન છોડવે બહુ, કષ્ટ દુઃખની માળથી;
તિલકચંદ પ્રમાદ છાંડી, પીયુષ પીવો ભરી ભરી;
તો હર્ષથી ઉત્કર્ષ થાવા, વાંચજો ધનવંતરી. ૯.

The Eye.

It is one of the prerogatives of man to have eyes. Many living creatures have none. The eyes which others—for example, the star-fishes—have, are mere sensitive points, dimly conscious of light and darkness, but not perceiving colours or distinguishing forms. The eyes of flies‡ are hard horny lanterns, which cannot be moved about like our restless eyes, but look always in the same direction; whilst spiders, having many more things to look after than one pair of such lanterns will suffice for, have eyes stuck all over their heads, and can watch a trapped gnat with one eye, and peer through a hole in their webs through another.

‡ A fly's eye is composed of a great number of little eyes, so placed as to look in many different directions. In each of a fly's eyes there are four thousand of these smaller eyes!

We are much better provided for than any of these creatures, although we have but two small orbs to see with. Think, first, how beautiful the human eye is, excelling in beauty the eye of every creature. The eyes of many of the lower animals are doubtless very beautiful. You must have admired the bold, fierce, bright eye of the eagle; the large, gentle, brown eye of the ox; the treacherous green eye of the cat, waxing and waning like the moon, as the sun shines upon it or deserts it; the pert eye of the sparrow; the sly eye of the fox; the peering little bead of black enamel in the mouse's head; the gem-like eye which redeems the toad from ugliness; and the intelligent affectionate expression which looks out from the human-like eye of the horse and the dog.

There are these and the eyes of many other animals full of beauty; there are none, indeed, which are not beautiful; but there is a glory which excelleth in the eye of man. We realize this fully only when we gaze into the faces of those we love. It is their eyes we look at when we are near them, and recall when we are far away. The face is a blank without the eye; and the eye seems to concentrate every feature in itself. It is the eye that smiles, not the lips; it is the eye that listens, not the ear; it that frowns, not the brow; it that mourns, not the voice. Every sense and every faculty seems to flow towards it, and find expression through it—nay, to be lost in it: for all must at times have felt as if the eye of another were not his; but he; as if it had not merely a life, but also a personality of its own; as if it were not only a living thing but also a thinking being.

But apart from this source of beauty, in which man's eye must excel that of all other creatures as much as his spirit excels in endowments theirs; it is in itself, even when life has departed from it, and the soul no longer looks through its window, a beautiful and a very wonderful thing. Its beauty is, perhaps, most apparent in the eye of an infant, which, if you please, we shall suppose not dead, but only asleep with its eyes wide open. How large and round they are! how pure and pearly the white is, with but one blue vein or two marbling its surface; how beautiful the rainbow-ring, opening its mottled circle wide to the light!

How sharply defined the pupil,* so black and yet so clear that you look into it as into some deep, dark well, and see a little face look back at you, which you forget is your own, whilst you rejoice that the days are not yet come for those infant eyes when "they that look out of the windows shall be darkened"! And then the soft pink curtains which we call eyelids, with their long silken fringes of eye-lashes, and unshed tears bathing and brightening all! How exquisite the whole! How precious in the sight of God must those little orbs be, when he has bestowed upon them so much beauty!

But apart altogether from that beauty, which delights the painter, the human eye is a wondrous construction. Let us glance for a moment at its wonderfulness.

It is essentially a hollow globe, or small spherical chamber. There is no human chamber like it in form, unless we include among human dwelling places the great hollow balls which surmount the Cathedral or Basilica Domes of St. Peter's and St. Paul's.

The eye is such a ball. The larger part of it, which we do not see when we look in each other's faces, forms the white of the eye, and consists of a strong, thick, tough membrane, something like parchment, but more pliable. This forms the outer wall, as it were, of the chamber of the eye. It may be compared to the cup of an acorn; or to a still more familiar thing, an egg-cup; or to a round wine-glass with a narrow stem. It is srtong, so that it can not easily be injured; thick, so that light cannot pass through it; and round, so that it can be moved about in every direction, and let us see much better on all sides with a single pair of eyes than the spider can with its host of them.

In the front of the eye is a clear, transparent window,§ exactly like the glass of a watch. If you look at a face sideway you see it projecting with a bent surface like a bow-window, and may observe its perfect transparency. The eyelids, which I formerly described as cur-

*The pupil is the dark spot in the centre of the eye. So called from the "little face" which you see in it whenever you examine it (Lat. *pupillus*, a little boy.)

§Called the *cornea*, being tough and *horn*-like. (Lat. *cornu*, horn.)

tains, may perhaps be better compared to a pair of ouside shutters for this window, which are put up when we go to sleep, and taken down when we awake.

But these shutters are not useless or merely ornamental, during the day. Every moment they are rising and falling; or, as we say, winking. We do this so unceasingly, that we forget that we do it at all. But the object of this unconscious winking is a very important one. An outside window soon gets soiled and dirty; and a careful shopkeeper cleans his windows every morning. But our eye-windows must never have so much as a speck or spot upon them; and the winking eyelid is the busy apprentice who, not once a day, but all the day, keeps the living glass clean: so that, after all, we are nearly as well off as the fishes, who bathe their eyes and wash their faces every moment.

Behind this ever-clean window, and at some distance from it, hangs that beautiful circular curtain which forms the coloured part of the eye, and in the centre of which is the pupil. It is named the iris, which is only another name for the rainbow; for though we speak of eyes as simply blue, or gray, or black, because they have one prevailing tint, we cannot fail to notice that the ring of the eye is always variously mottled, and flecked or streaked with colours as the rainbow is.

This rainbow curtain, or iris, answers the same purpose which a Venetian blind does. Like it, it can be opened and closed at intervals; and like it, it never is closed altogether. But it is a much more wonderful piece of mechanism than a Venetian blind, and it opens and closes in a different way.

There is nothing this iris so much resembles, both in shape and in mode of action, as that much-loved flower the daisy. The name signifies literally day's eye; a flower which opens its eye to the day, or when the day dawns. Shakespeare, who saw all analogies, referring to the similar action of the marigold, in the morning song in Cymbeline, tells how

"Winking Mary-buds begin
To ope their golden eyes."

The daisy and the iris agree in this, that their opening and closing are determined by their exposure to light or darkness: but they differ in this, that the daisy opens widest when the sun is at its height, and shuts altogether when the sun goes down; whilst the iris opens widest in utter darkness, and closes so as to make the pupil a mere black point when sunshine falls upon it.

If we wish to observe this in our own eyes, we need only close them for a little while before a looking-glass, so that the dropped eyelids may shut out the day; when, like shy night-birds, the living circles will stretch outwards; and the pupil of the eye like a hole which the sun is melting in the ice, will quickly widen into a deep clear pool. If now we open our eyes, we see the rainbow-rings contract* as the light falls upon them, and the dark pupil rapidly narrow, like the well-head of a spring almost sealed by the frost.

But probably all have seen the movement I am describing in the eyes of a cat, where the change is more conspicuous than in our own eyes; and have noticed the broad iris spread out in twilight, till the look, usually so suspicious, softened into a mild glance; whilst when pusy is basking in the sun, as she dearly loves to do, she shows between her frequent winkings only a narrow slit for a pupil, like the chink of a shutter or the space between the spars of a lattice-blind.

The endless motions of this living curtain, which, like the unresting sea is ever changing its aspect, have for their object the regulation of the flow of light into the eye. When the permitted number of rays have passed through the guarded entrance, or pupil, they traverse certain crystal-like structures, which are now to be described.

Behind the iris is a lens, as opticians call it, or magnifying glass. We are most familiar with this portion of the eye as it occurs in fishes, looking in the recently-caught creature like a small ball of glass, and changing into what resembles a ball of chalk, when the

*This explains also why, if we pass suddenly from a light room into a dark one, we are at first blinded completely, but by-and-by begin to distinguish objects around us. We pause for a moment till the iris has adapted itself to the amount of light in the room. Similarly if we return suddenly to the light room, we are bewildered by the amount of light which the enlarged pupil admits, and do not feel comfortable till the iris has again contracted itself.

fish is boiled. This lens is enclosed in a transparent covering, which is so united at its edges to the walls of the eye that it stretches like a piece of crystal between them; and in front of it, filling the space dividing the lens from the watch-glass-like window, is a clear, transparent liquid, like water, in which the iris floats.

Further; the lens is set like the jewel-stone of a ring in what looks, when seen detached, like a larger sphere of crystal; but which in reality is a translucent liquid contained in an equally translucent membrane; so that the greater part of the eye is occupied with fluid; and the chamber, after all, which it most resembles is that of a diving-bell full of water.

Lastly: all the back part of the eye has spread over its inside surface, first a thin white membrane (the "*retina*"), resembling cambric or tissue paper, and behind that a dark curtain (the "*choroid*"); so that it resembles a room with black cloth hung next to the wall, and a white muslin curtain spread over the cloth. The latter curtain or ratina, seen alone, is like a flower cup, such as that of a white lily; and like it ends in a stem which anatomists name the optic nerve. The stem in its turn, after passing through the black curtain, is planted in the brain, and is in living connection with it.

Altogether, then our eye is a chamber shaped like a globe having one large window provided with shutters outside, and with a self-adjusting blind within. For the rest it is filled with a glassy liquid, and has two wall papers, or curtains, one white and the other black.

How small this eye-chamber is we all know; but it is large enough. A single tent sufficed to lodge Napoleon; and Nelson guided the fleets of England from one little cabin. And so it is with the eye: it is set apart for the reception of one guest, whose name is Light, but also Legion; and as the privileged entrant counsels, the great arms and limbs of the body are set in motion.

'Within our eyes, at every instant, a picture of the outer world is painted by the pencil of the Sun, on the white curtain at the back of the eye; and when it has impressed us for a moment, the black curtain absorbs and blots out the picture, and the sun paints a new

one, which in its turn is blotted out; and so the process goes on all the day long.

What a strange thing this is! We speak of seeing things held before our eyes, as if *the things themselves pressed in upon us*, and thrust themselves into the presence of our spirits. But it is not so. You no more, any one of you, see my face at this moment, than you ever saw your own. You have looked at times into a mirror, and seen a something, beautiful or otherwise, which you have regarded as your face; yet it was but the reflection from a piece of glass you saw; and whether the glass dealt fairly with you or not you cannot tell; but this is certain your own face you have never beheld.

And as little do you see mine. Some hundred portraits of me, no two the same, are at this moment hanging, one on the back wall of each of your eye-chambers. It is these portraits you see, not me. And I see none of you, but only certain likenesses, two for each of you, a right-eye portrait and a left-eye portrait, both very hasty and withal inaccurate sketches. And so it is with the whole visible world. It is far off from us when it seems nearest. Darkness abolishes it altogether. The mid-day sun but interprets it; and we know it not in the original, but only in translation.

Face to face we shall never meet this visible world, or gaze eye to eye upon it. We know only its picture, and cannot tell whether that is faithful or not; but it cannot be altogether faithless, and we must accept it, as we do the transmitted prortraits of relatives we have never seen, or the sculptured heads of men who died ages before us. On those we gaze, not distrusting them, yet not altogether confiding in them; and we must treat the outward world in the same way. What a strange interest that attaches to that little darkened chamber of the eye! Into it the sun and the stars, the earth and the ocean, the glory and the terror of the universe, enter upon the wings of light, and demand audience of the soul. And from its mysterious abiding place the soul comes forth, and in twilight they commune together. No one but He who made them can gaze upon the unveiled majesty of created things. We could not look upon them and live; and therefore it is that here we see all things



"The Laxmi Art,' —Byculla.

"through [or rather in] a glass darkly," and are permitted only to gaze upon their shadows in one small, dimly-lighted chamber...

The eye so triumphs over space, that it traverses in a moment the boundless ocean which stretches beyond our atmosphere, and takes home to itself stars which are millions of miles away; and so far is it from being fatigued by its flight, that, as the wise king* said, "It is not satisfied with seeing." Our only physical conception of limitless Infinity is derived from the longing of the eye to see further than the furthest star.

And its empire over time is scarcely less bounded. The future it cannot pierce; but our eyes are never lifted to the midnight heavens without being visited by light which left the stars from which it comes untold centuries ago; and suns which had burned out, æons† before Adam was created, are shown to us as the blazing orbs which they were in those immeasurably distant ages, by beams which have survived their source through all that time.

How far we can thus glance backwards along a ray of light, and literally gaze into the deepest recesses of time, we do not know; and as little can we tell how many ages will elapse after our sun's torch is quenched, before he shall be numbered among lost stars by dwellers in the sun most distant from us; yet assuredly it is through the eye that we acquire our most vivid conception of what Eternity, in the sense of unbeginning and unending time, may mean.

—*George Wilson.*

નવીન વર્ષારંભે તંત્રી તરફના બે બોલ.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની કૃપાવડે ધન્વન્તરિ માસિકનું ચોથું વર્ષ પુરૂ થયું છે ને આ અંકથી પાંચમા વર્ષનો આરંભ થાય છે. માસિકના કેટલાક ગ્રાહકો અમને માસિકમાં ઘણાં પાનાં અનેક જાતનાં અનેક રોગના ઓષડોથી ભરવા લખે છે. બીજી બાજુએ ઘણા ગ્રાહકો લખે છે કે દવાઓનું અમે દીર્ઘકાળથી સેવન કરીએ છીએ છતાં અમારી પ્રકૃતિ નિરોગી થઇ નથી. સજ્જન માહાશયો! સાંપ્રતકાળમાં દવાનો પવન પુરજોશથી યુરોપ, આફ્રિકા, અમેરિકા ને એશીયા ખંડમાં વાવા લાગ્યો છે. યુરોપ અમેરીકા વિગેર સ્થળોથી નવીન શોધની દવાઓની જાહેરાતો અને તેના નમુનાઓ પણ અમારા તરફ આવે છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ જાતની જે દવાઓ બહાર પડે છે, તેમાં

*Solomon. †Incomprehensible periods of time.

કેટલીક દવાઓ તો ઘણાં સખ્ત ઝહેરોવાળી અનેક દવાઓની મેળવણીથી બનેલી હોય છે, અને આવા હળાહળ વિષોવાળી કેટલી દવાઓના અખતરા મનુષ્ય જાત અને પ્રાણીઓ ઉપર અજમાવી પછી તેને પેટંટ દવા કરી જાહેર કરવામાં આવે છે. સારી પ્રકૃતમાં જે ઝેરો શરીરને નુકશાન કર્યા વિના રહેતાં નથી, તેવાં ઝેરો માંદા અને બળક્ષિણ થએલા મનુષ્યને કેવી રીતે ફાયદો કરશે, તેનો જરા પણ વિચાર કરવામાં આવતો હોય તેમ જણાતું નથી. આવી દવાઓનો શરીરમાં પ્રવેશ થયા પછી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિને એવાં ઝેરો શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાને અત્યંત શ્રમ પડે છે. જે પદાર્થો શરીરને પોષણ આપનાર છે તેજ પદાર્થોમાંથી રસ ઉત્પન્ન થઈ તેમાંથી લોહી બને છે; તે સિવાયના બીજા પદાર્થો શરીરને કચરારૂપ હોય છે અને તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિને નિરંતર શ્રમ કરવો પડે છે તે વખતે શરીરમાં કંઇક હુંશીયારી જણાય છે તેને લોકો સ્ટીમ્યુલન્ટ દવાઓ સમજે છે. પરંતુ આવી દવાઓનું દીર્ઘકાળ સેવન કરવાથી શરીર પ્રકૃતિક્ષીણ થતી જાય છે. અને શરીરના અવયવો પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ બજાવી શકતા નથી. કેટલાક પ્રસંગે જો દવા લીધા વગર રોગને અટકાવી શકાતો ન હોય અગર દવા લેવાની ખાસ જરૂર હોય તો નિરવિકારી વનસ્પતિ દવાઓ અને ભસ્મો લેવી જોઇએ. પરંતુ હળાહળ વિષવાળી પેટંટ અગર વિલાયતી દવાઓ લેવી એ કોઇ પણ રીતે સુરક્ષીત છે એમ અમને લાગતું નથી. દવાના સેવનથી કદી પણ આરોગ્ય સાચવી શકાતુ નથી. નિરોગ અને નિરામય શરીર રાખવા માટે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાની જરૂર છે. આ વાતની સાબીતીને માટે ઘણા ગ્રંથ ફેંદવાની કે ઘણાં શાસ્ત્રો જોવાની જરૂર નથી. જો દવાઓથી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકાતું હોત તો ડોકટરો અને વૈદ્યો ઘણી લાંબી જીંદગી ભોગવી શકત. પરંતુ જન્મ મરણના જે આંકડા યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડના બહાર પડેલા છે તે ઉપરથી જણાય છે કે ડૉક્ટરોમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા ઘણાજ થોડા છે. આવું પરિણામ આવવાનું કારણ શું તેનો વિચાર કરીએ. કોલેરાના ટાઇમમાં ઘણા ડોકટરો કોલેરા લાગુ ન પડે માટે દરરોજ સલ્ફરીક એસીડ ડાઇલ્યુટ અને બીજી દવાઓ લે છે, તાવની મોસમમાં કિવનાઇન પીલ્સ દરરોજ લે છે, પ્લેગના ટાઇમમાં પ્લેગ સોલ્યુસનનાં થોડાં ટીપાં લે છે. એટલે જાણે આવી દવાઓજ રોગને અટકાવતી હોય તેવી તેમની સમજ થએલી હોય છે. આવી રીતે દવાઓ લેવાથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી જાય છે ને એકાદ વખતે રોગના પંઝામાં સપડાઇ જવાથી મરણ નીપજે છે.

આ માસિકના તંત્રીનો જન્મ સંવત ૧૯૧૦ ના પોસ માસની પ્રતિપદાને દિવસે થયો હતો. મારી વય વર્ષ ૫૯ ની હાલ થઇ છે. લગભગ ત્રીસ વર્ષ ઉપરાંતથી વૈદકના ધંધાનો મને અનુભવ છે. નામદાર **ગાયકવાડ સરકારના** રાજ્યની નોકરીમાં હું પંદર વર્ષની ઉમરે દાખલ થયો હતો. સંવત ૧૯૩૧ ની સાલમાં હું જ્યારે દહેગામ દીવાની કોર્ટમાં સિરસ્તેદારની જગો ઉપર હતો તે વખતે મને આઠ દસ દિવસ તાવ આવ્યો હતો, જે વખતે મારી ઉમ્મર એકવીસ વર્ષની હતી. લગભગ ૩૭ વર્ષમાં તાવની કે બીજી કોઇ જાતની બીમારી મેં ભોગવી નથી. તેમજ હું મારૂં રોજનું કામ કરવાને અશક્ત પણ થયો નથી. મારૂં શરીર નીરોગી રાખવાને માટે હું કોઈ દવાનું સેવન કરતો નથી. મેં સંવત ૧૯૩૦ ની સાલથી રાખેલી નોંધપોથીપરથી પણ ખાત્રી થયા વિના રહે તેમ નથી. કોઇ પણ વખતે મને જો આગંતુક જવર આવ્યો હશે તો એક બે દિવસ થોડીવાર રહી ઉતરી ગયો હશે. મારાં દાંત અને દાઢો હજી કાયમ છતાં કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકુ છું. મારા શરીરની ચામડી ઉપર કરચલી પડી નથી. મેં શોર્ટ સાઇટનાં ચસ્માં કોઈ પણ વખત પહેર્યાં નથી. તેમજ લખવા વાંચવા સિવાય ઈ ચસ્માનો ઉપયોગ કરતો નથી. મારૂં શરીર સુદૃઢ અને નીરોગી છે. હું દરરોજ ઓછામાં ઓછા સોળ

સત્તર કલાક કામ કરૂં છું, છતાં મને કંટાળો આવતો નથી. રાત્રિએ મને ધાઢ નિદ્રા આવે છે, સવારમાં સાડા ચાર પાંચ વાગે ઉઠું છું. ઉઠતા બરાબર હું કેટલીક જાતની કસરત કરૂં છું. કસરતને લીધે ખોરાકનું સારૂં પાચન થાય છે અને દસ્તની બીલકુલ કબજીયત રહેતી નથી. તે પછી ધન્વન્તરિ માસિકના પહેલા બીજા વર્ષમાં સ્નાન કરવાનો જે વિધિ મેં લખેલો છે તે પ્રમાણે યથાવિધિ સ્નાન કરૂં છું. તે પછી નિત્યકર્મ અને ધંધાના કામમાં જોડાઉં છું. લગભગ વીસમાસથી હું સાંજે કાચું અન્ન અને ફળો લેઉં છું. કાચા ઘઉં મકાઇ જેવા પદાર્થ પણ ખાધેલા પચી જાય છે. ઘણા માણસને પોતાનું શરીર બોજારૂપ અને પીડા રૂપ લાગે છે. છતાં સૂર્યોદય પહેલાં કરેલી કસરત અને સ્નાનથી મારા મનને ને શરીરને જે આનંદ લાગે છે તે વાંચક વર્ગને બતાવવા મને શબ્દો જડતા નથી. દયારામ કવિએ કહ્યું છે કેઃ—

"મુંગે સાકર ખાધીરે, ગુંગાને તો સ્વપ્ન થયું;
સર્વે મન જાણેરે, બીજાને ન જાય કહ્યું."

એ પ્રમાણે મને જે આનંદ થાય છે તે હું દર્શાવી શકતો નથી. પાંત્રીસ ચાલીસ વર્ષના યુવાન માણસોના પડેલા દાંત જોઈ મને તેમણે કરેલી ભૂલ માટે એકદમ વિચાર આવ્યા વિના રહેતો નથી. નાના બાળકોને શોર્ટસાઇટનાં ચસ્માં પહેરેલાં જોઈ મને અનેક વિચારો પ્રગટે છે. બાળકો અને યુવાન માણસોને વારંવાર તમાકુની બીડીઓ કે સિગારેટ પીતાં અને રેલવે ગાડીના ઈંજીન માફક ધુમાડા કાઢતાં જોઈ મને તેમના માટે દયાની લાગણી થયા સિવાય રહેતી નથી. કારણ શ્વાસનળિકાને તેમણે પાકશાળાનું ધુમાડીયુંજ બનાવેલું હોય છે. શરીર રૂપી પરમાત્માના દિવ્ય મંદિરમાં મલીન ગંધાતા અને અભક્ષ પદાર્થ ભરી એ મંદિરને મનુષ્ય જાત શા માટે અપવિત્ર બનાવે છે તે સમજાતું નથી. હદ કરતાં જાદે ખોરાક ઠાંસી ઠાંસી ભરવાથી તેનાથી આવતા ઓડકાર, તથા આંતરડાંમાં પવન પકડાવાથી ગુદાદ્વારાએ છુટતો દુર્ગંધમય પવન, પ્રવાહી પાનથી મુખદ્વારાએ થતી ઉલટીઓ, ઉધરસ દ્વારાએ નીકળતા દુર્ગંધીવાળા પદાર્થ અને ગંધાતા અનેક જાતના ગળફાંઓ, મુખમાંથી આવતી અનેક જાતની દુર્ગંધથી સુઘડ મનુષ્યને કંટાળો આવ્યા વિના રહેતો નથી. પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ મનુષ્ય જાતને આવું દિવ્ય મંદિર મલીન અને દુર્ગંધમય બનાવી મુકવા સોંપ્યું છે? આવા દિવ્ય મંદિરનો દુરૂપયોગ થવાથીજ શરીરની દુર્દશા થાય છે એમાં જરા પણ શક નથી.

ધન્વન્તરિ માસિકના સુજ્ઞગ્રાહકોના અને માસિક વાંચનાર ગૃહસ્થોનાં શરીર નીરોગી તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ બનાવવા માટે મારી પાસે હીમાલય કે બદ્રીકાશ્રમમાં રહેનાર માહાત્માએ આપેલી પ્રસાદીની જડી બુટી નથી. તેમ દીર્ઘાયુષી બનાવવાની ધન્વન્તરિ ભગવાને કે અશ્વનીકુમારે આપેલી મૃત સંજીવની ગુટીકા કે માત્રા નથી. તેમ માહાત્માઓની સેવા કરવાથી મળેલી વચનસિદ્ધિ પણ નથી. તેમજ વિચારનાં આંદોલનો વડે પણ હું તેવો પરિણામ લાવી શકું તેમ નથી, તો આ પાંચમા વર્ષના આરંભે ધન્વન્તરિ માસિકના ગ્રાહકોને લેખ દ્વારાએ નમ્રતાપૂર્વક વિનંતિ કરૂં છું કે જો આપને નિરોગી, દીર્ઘાયુષી અને નિરામય રહેવાની ઇચ્છા હશે તો મારી નમ્ર વિનંતી ઉપર ધ્યાન આપી, મિતાહાર કરજો. દરરોજ કસરત કરી શરીરના અવયવોને ગતિમાં મુકી શરીરમાં રહેલાં મૃત પરમાણુઓને બહાર કાઢી નાંખજો. ઘણા મિષ્ટ પદાર્થો અને અત્યંત મરી મશાલાવાળો ઉત્તેજક આહાર ન લેતાં સાદો આહાર લેજો. બહોળાં પાણીથી સ્નાન કરી શરીર ઉપરના દરેક રોમના છિદ્રોને ખુલાં રાખજો. શરીરને વસ્ત્રોમાં પુરી ન રાખતાં ખુલ્લી હવા ને સૂર્ય પ્રકાશનો લાભ આપજો. વિષયવાસનાના દાસ બનશો નહીં તથા જીવ્હારૂપી ઇંદ્રિના ગુલામ બની શરીરરૂપી દિવ્ય મંદિરમાં

ગાંજો, તમાકુ, ચાહા, કોફી, દારૂ વિગેરે નિરૂપયોગી પદાર્થ ભરશો નહીં. દરેક ખોરાકને સારી રીતે ચાવી ઉતારશો. મલીન વાસના ને વિચારથી દિવ્ય મંદિરને અંદરથી પણ મલીન કરશો નહીં, અને શુદ્ધ આહાર ને શુદ્ધ જળનું પાન કરજો. આથી કરી રોગનું સ્વપ્ને પણ દર્શન થશે નહીં. અજીર્ણુ ઓડકાર, ઉલટી, દુર્ગંધીમય વાયુ છુટવો, દુર્ગંધીવાળા ઝાડા થવા વિગેરે વિકાર જણાશે નહીં અને દવાખાનાની કડવી, તીખી, તુરી, તમતમી અને કંટાળો આપનારી દુર્ગંધીવાળી દવાઓનું સેવન તમારે કરવું પડશે નહીં. દાંત, આંખ, કાન, હાથ, પગ વિગેરે તમામ અવયવો પણ નિર્બળ અને બળ રહીત થશે નહીં, ને પરમકૃપાળુ પરમાત્મા શરીરને નિરોગી, નિરામય અને દીર્ઘાયુષ્ય રાખશે એવી મારી ખાત્રી અને અંતીમ પ્રાર્થના છે.

યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ અને દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખકઃ રા. રા. જટાશંકર ઈશ્વરચંદ્ર નાન્દી, બી. એ. બી. એલ.)

ફેફસાં એ અગત્યનાં અવયવો છે ને તેના યોગ્ય કાર્યપર આરોગ્યનો આધાર રહેલો છે.

મનુષ્ય શરીરમાં ફેફસું એ અતિ અગત્યનું અવયવ છે કે જે અવયવ શરીરની ગરમી અને રૂધિરની સ્વચ્છતાનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે. પચનેંદ્રિયને સારી સ્થિતિમાં રાખનાર તેમજ ધૈર્ય, સહનશીલતા ને દીર્ઘાયુષ્ય આપનાર જો કોઈ પણ અવયવ હોય તો તે ફેફસાં છે. જ્યારે આપણે એમ જાણીયે છીએ કે આપણા શરીરમાંનું લોહી એક કલાકમાં બાર વખત ફેફસાં અને અંતકરણમાં આવે છે ને ત્યાં શુદ્ધ થઇ શરીરના બીજા ભાગોમાં જાય છે અને શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વિષોનો ત્રીજો ભાગ ફેફસાં વાટે બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે ફેફસાની ઉત્તમ ક્રિયા પરજ આપણી જીવનશક્તિ ને દીર્ઘાયુષ્યનો આધાર છે એ સહજ લક્ષમાં આવે છે. આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ (Oxygen) કરીને હવા છે તે હવાજ પ્રાણી તથા વનસ્પતિનું જીવન છે. આ

પ્રાણવાયુ જેટલા પ્રમાણમાં શરીરને મળે છે તે પ્રમાણમાં જીવન શક્તિનો વધારો થાય છે ને રોગજનક તત્ત્વો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

પ્રાણવાયુ આપણા શરીરને જોઇએ એટલા પ્રમાણમાં અને જોઇએ એટલી સ્વચ્છ હાલતમાં પુરો પડી શકે તો શરીરમાં જે નાના પ્રકારના રોગ થાય છે તે થવા પામે નહિ. કુદરતની આ બક્ષીસ પુષ્કળ પ્રમાણમાં વાતાવરણમાં જોવામાં આવે છે અને પ્રાણીઓ શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા એ પ્રાણવાયુને શરીરની અંદર લે છે આથી કરીને શરીરને તાજું જીવન મળતું રહે છે. વળી આ પ્રાણવાયુ શરીરની અંદર જઈને બીજા મલીન ને પ્રાણહારક પદાર્થોને દુર કરી શરીરમાંથી બાહાર કાઢી નાંખે છે, માટે માંદા માણસને માટે પ્રાણવાયુ એ અગત્યની દવા છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે "Pure air is the first requisite in a sick room" માંદા માણસની ઓરડીમાં સૌથી અગત્યની વસ્તુ સ્વચ્છ હવા છે ને

યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની શરીરપર થતી અસર.

આ સ્વચ્છ હવા ફેફસાં વાટે શરીરમાં જાય છે તેથી યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસથી શરીરમાં જે મોટા ફેરફારો થાય છે તે વાતની કોઇનાથી ના પાડી શકાશે નહિ. જીવવા માટે શ્વાસોશ્વાસ લેવા ને આરોગ્ય માટે શ્વાસોશ્વાસ લેવા એ બે ભિન્ન બાબતો છે. વધારે પ્રાણવાયુથી વધારે લોહી

બને છે અને વધારે લોહી તે વધારે જીવન શક્તિ છે. યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ચેહેરો પ્રફુલિત થઇ ગાલપર ગુલાબી રંગની સુરખી આવે છે.

રક્ત ઉપર શરીરની જીવન શક્તિનો ઘણે ભાગે આધાર રહેલો છે, અને યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાની રક્તના પરમાણુઓપર મોટી અસર થાય છે. ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિને પણ યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરી ફેફસાને પૂર્ણરીતે પ્રાણવાયુથી ભરી અટકાવી શકાય છે; એટલુંજ નહિ પણ મટાડી શકાય છે; ને તેવી સંસ્થાઓ યુરોપ ને અમેરિકા જેવા દેશોમાં નીકળેલી છે. ક્ષયરોગીઓ તે સંસ્થાનો મોટા પ્રમાણમાં લાભ લેવા લાગ્યા છે. મોટાં ફેફસાંવાળા પુરૂષો શરીર સૌંદર્ય ને બળ માટે વિશ્વ વિખ્યાત છે. શ્વાસ એ જીવન બળ છે તેથી જેમ વધારે ઉંડા શ્વાસ લઇએ છીએ તેમ વધારે પ્રાણ વાયુ શરીરમાં જાય છે; ને વધારે પ્રાણવાયુ તે વધારે શક્તિ છે; કારણ પ્રાણવાયુ એ શરીરનો અગત્યનો ખોરાક છે. મોટાં ને ત્વરિત ફેફસાં એ ચેપી રોગ સામે મોટું કવચ છે; ને આળસુ ફેફસાં એજ રોગનું આશ્રય સ્થાન છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસ પચનક્રિયાને મદદ કરે છે.

પાચનક્રિયાથી આપણા શરીરને પોષણ મળે માટે જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીયે તેનું લોહી થાય છે. આ ક્રિયા અથવા તો ખોરાકનું લોહી થવાનો આધાર પ્રાણવાયુના શરીરમાં જવા પર રહેલો છે. રક્તમાંનો કાર્બન વાયુમાંના ઓક્સીજન સાથે મળી જઈ બળતા દીવાથી થતી ક્રિયાની પેઠે કારબૉનીક એસીડ ગ્યાસ બને છે. ને જેમ પવન વધારે મળે તેમ દીવો સારો ઉજાસ આપે, તેવીજ રીતે જેમ પ્રાણવાયુ વધારે મળે તેમ પાચનક્રિયા સારી થાય છે. ને આથી કરીનેજ સખ્ત મહેનત કર્યા પછી આપણને કડકડીને ભૂખ લાગે છે; કારણ કે સખ્ત મહેનત કરવાથી આપણે શ્વાસોશ્વાસ વધારે લીધા ને વધારે શ્વાસોશ્વાસથી વધારે પ્રાણવાયુ શરીરના કાર્બન સાથે મળી વધારે લોહી સ્વચ્છ થયું. અજીર્ણના વ્યાધિથી પીડાતા પુરૂષો જો ઔષધનો ઉપયોગ કર્યા કરતાં ખુલી હવામાં સખ્ત મહેનત કરે તો તેમને બહુ ફાયદો થાય. ગલીચ હવામાં કામ કરનારાઓ તેમજ ઘરો અને ઑફીસોમાં બેશી રહી કામ કરનારા માણસો અપચાના ભોગ થઇ પડે છે તેનું કારણ પણ આજ છે. બંધિજ હવામાં પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોવાથી ખોરાકનું લોહી થવાની ક્રિયા મંદ ચાલે છે ને આહારનું પાચન થતું નથી.

દીપકમાદક પદાર્થોની શ્વાસોચ્છ્વાસપર થતી હાનિકારક અસરો.

તંબાકુ પ્રાણવાયુની શરીરમાં ફરવાની ગતિનો અટકાવ કરે છે, હૃદયમાં વેહેતા લોહીના વેગને ધીમો પાડે છે. તંબાકુમાં એક એવા પ્રકારનું ઝેર સમાયેલું છે કે જેથી અંતઃકરણમાં વહેતા રક્ત પ્રવાહની શક્તિ નરમ પડે છે. તમાકુના સેવનથી શ્વાસ પ્રશ્વાસની શક્તિ પ્રતિદિન ઓછી થતી હોવાથી શ્રમ સહન કરવાની શક્તિમાં ઘટાડો થઈ માણસનું આયુષ્ય ટુકું થઈ જાય છે એ નિર્વિવાદ છે. આ નિયમ તંબાકુની પેઠે દારૂ, ચાહ, કૉફી ને બીજાં એવાંજ નિદ્રા પ્રાપ્ત કરાવનારાં વ્યસનો અને દીપકમાદક પદાર્થોને પણ સરખી રીતે લાગુ પડે છે. કારણ કે તેઓ એક પ્રકારનાં ઝેર છે અને તેઓ શરીરના નિર્વાહ કરવાના સામ્રાજ્યમાં (vital domain) કોઇ પણ પ્રકારે હિતકારક નથી પણ નુકશાન, નુકશાન ને નુકશાનજ કરનારાં છે.

બરોબર શ્વાસોચ્છ્વાસ કેમ લેવા?

યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસના મનુષ્યની આરોગ્યતા, બળ અને સહનશક્તિ સાથેનો નિકટ સંબંધ પ્રતિપાદન કર્યા પછી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બુદ્ધિપૂર્વક કરી આરોગ્ય સુખ શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તે જાણવું જરૂરનું છે. ખુલ્લા મેદાનમાં જઇ સીધા ટટાર ઉભા રહી, છાતી બાહાર કાઢી, ખભા પાછળ પડતા રાખી સ્વચ્છ હવાને ધીરે ધીરે શ્વાસમાં સારી પેઠે ભરવી અને પછી

ધીરે ધીરે બહાર કાઢવી આ પ્રમાણે પેહેલે દહાડે દસવાર કરવું. પછી ધીમે ધીમે બે ત્રણવાર વધારતા જવું. આ પ્રમાણે પંદર વીસમીનીટ સુધી શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી. મોટાં અને પાતળાં નસકોરાં, ધીમી ને ઉંડી શ્વાસ લેવાની ટેવ, એશુદ્ધ લોહી ને દ્રઢતાની નિશાની છે. સીધી રીતે શ્વાસ લેવાથી માત્ર ફેફસાં સારી રીતે ખીલે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ દુંટીની આસપાસનો ભાગ પણ પોહોળો થાય છે અને તેથી તમામ અવયવોને કસરત પોહોચે છે, લોહી સારી રીતે વહે છે, સ્નાયુ મજબુત થાય છે, અને ખીલતા રહે છે. એક ઉંડો શ્વાસ લો ને તમને માલુમ પડશે કે પેડુ ને કટિનો ભાગ ઉંચો આવશે, ચેન તથા શાંતિ વધશે અને હલકાપણું જણાશે. માથાની અંદરના ભાગને પવન મળવા સારૂ ને તેને તંદુરસ્ત રાખવા સારૂ નાકવડે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી. આમ કરવાથી મગજના ભાગને સ્વચ્છ હવા મળશે અને આજુબાજુના નાજુક ભાગને તાજાતર રાખશે.

ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવથી પાચનશક્તિનો વધારો અને જ્ઞાનતંતુઓને આરામ મળશે. વળી અનિયમિતપણે થતા કફને અટકાવશે. ચહેરો તાજો રહેશે અને આંખો પ્રકાશિત રહેશે. ધીમા ને ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવને મુકશો નહિ, ધીમે ધીમે શરૂઆત કરવાથી ને હળવે વધવાથી જોઇએ તેવી રીતે સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાને શક્તિમાન થશો. ધીચ વસ્તીમાં ને અશુદ્ધ હવામાં રહેનારાં માણસોએ બને તેટલો ખુલી હવામાં ફરવાનો મહાવરો રાખવો, ને ખુલ્લી જગ્યામાં જઈ ધીમેથી ને ઉંડેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી. ઋષિઓના અરણ્યમાં પર્ણકુટીયો બાંધી પ્રાણાયામાદિ ક્રિયાઓ વડે આધિ વ્યાધિ ઉપાધ રહિત સુખી જીવન ગાળવાના સુપ્રસિદ્ધ દાખલા સર્વેને પરિચિતજ છે. તેથી આશા છે કે સુજ્ઞ વાંચકવર્ગ યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ પાડી આયુષ્ય વધારશે.

ફેફસાનાં દરદીયોને દશ અગત્યની આજ્ઞાઓ.

૧. દરેક જગ્યાએ જ્યાં જાઓ ત્યાં સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લ્યો ને ખરાબ હવાનો ત્યાગ કરો.

૨. ખાસ કરીને જંગલોમાં, પર્વતપર અને દરિયા કિનારે ફરસત કરો.

૩. સ્વચ્છ હવા ને દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસ લેવાની કસરત કરી ફેફસાં છેક ઉંડા સુધી ભરો.

૪. દૂધ અને પાણી સિવાય બીજો કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ પીશો નહિ.

૫. તમાકુ, દારૂ, ભાંગ, ગાંજો વિગેરે માદક પદાર્થોનો હમેશાં ત્યાગ કરો.

જા શરીરને મળે છે તે પ્રમાણમાં જીવન શક્તિનો વધારો થાય છે ને રોગજનક તત્વો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

ડા પાણીથી, અને તો વરસાદના પાણીથી, સ્નાન કરાવો.
રના રોગ થાય
પ્રમાણમાં વાતાવરણમાં જવામાં આપ
દ્વારા એ પ્રાણવાયુને શરીરની અંદર લે છે.
તાજું જીવન મળતું રહે છે. વળી આ પ્રાણવા
જઈને બીજા મલીન ને પ્રાણહારક પદાર્થોને દુર કરી
હાર કાઢી નાંખે છે, માટે માંદા માણસને માટે પ્રાણવા ાય છે ?
દવા છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે "Pure air is the first requisite in a
માંદા માણસની ઓરડીમાં સૌથી અગત્યની વસ્તુ સ્વચ્
આ સ્વચ્છ હવા ફેફસાં વાટે શરીરમાં જાય છે તેથી યોગ્ય માન્યું છે. આ
શરીરમાં જે મોટા ફેરફારો થાય છે તે વાતની કોઇનાથ્વાની તૈયારીમાં
શકાશે નહિ. જીવવા માટે શ્વાસોશ્વાસ લેવા ને આરોગ્ય પૂ લે છે. તેમનું
શ્વાસ લેવા એ બે ભિન્ન બાબતો છે. વધારે પ્રાણવાયુથી કાંપ્રાણીઓ)

યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની શરીરપર થતી અસર.

શું આ દીવાને ઓલવાતો અટકાવી ન શકાય? ધારો કે દીવામાં તેલ પુરવામાં આવે અને આકાશમાંથી વાયુનો પ્રવાહ વધારવામાં આવે તો તે દીવો એકવાર ફરીથી પ્રકાશિત થઇ બળવા નું માંડે? આ પ્રશ્નનો દરેક માણસ સ્વાભાવિકપણે એવોજ ઉત્તર આપશે કે ફરી પ્રકાશિત થઇ શકે. પણ શું આ પ્રમાણે થઇ શક્યું છે? ભાગ્યેજ. આ વાત સંભવિત હોત તો હજારો જીવો નાશ પામ્યા તે નાશ પામ્યા ન હોત. તેમના પ્રાણ બચાવવા માટે જે જેના હાથમાં આવ્યા તે ઉપાયો અજમાવામાં આવ્યા; તે ઉપાયો તેને મારી નાંખવામાં વિશેષ કારણભૂત થયા છે.

દરદી બીચારો મંદવાડની પથારીએ પડેલો છે, તેની પાસે તેની રડતી સ્ત્રી બેઠેલી છે, અને છેલ્લા શ્વાસની સાથે રડાપીટ કરવાને માટે તૈયાર થઇ રહેલી છે. બીજી બાજુએ તેનો ભાઇ ચિંતાતુર ચહેરે ઉભેલો છે, બીજાં સગાંઓ અને મિત્રો દલગીરીની ગમગીનીમાં પથારીને ઘેરીને બેઠેલાં છે. સાચા સ્નેહવાળી માતાના હોઠ પુત્રના રક્ષણ માટે ઇશ્વરની આરાધનામાં કામે લાગેલા છે, અને દરદીના ડાકટર સાહેબ ગંભીર ને ગભરાયેલે ચહેરે દરદીને બચાવવાના ઉંડા વિચારમાં ઉંડા ઉતરી ગયા છે. ડૉકટર એમ ધારતા જણાય છે કે તે તેનાથી બનતું કરી ચુક્યા છે અને હવે શું કરવું તેની ગુંચવણમાં પડયા છે. ડાકટર હજી એકવાર દવા અજમાવે છે. એ દવા કુદરતને ફરી ઉશ્કેરે છે અને દરદીનું બાકી રહેલું થોડું જીવન જોખમમાં આવી પડે છે. ઘણા કેસોમાં આવાં બનાવો બને છે. સર્વ શક્તિમાન, કરૂણાનિધાન, પરમપવિત્ર પરમાત્મા કે જે સર્વ પ્રાણીયોના ભૂષણરૂપ સર્વ રીતે સંપૂર્ણ માનવ દેહમાં એક અદૃષ્ય પરમાણુના ઉદ્‌ભવ કરે છે, તે પોતાની ઉત્તમોત્તમ રચનાની સુધારણાનો મનુષ્ય કૃત ઔષધો પર આધાર રખાવે તે લેશ માત્ર પણ સંભવિત નથી.

સુપ્રસિદ્ધ કવિડ્રાઇડન કહે છે કે "God never made his works for man to mend" ઇશ્વરે પોતાનાં કૃત્યો મનુષ્ય સુધારી શકે તેટલા માટે કદી બનાવ્યાંજ નથી. Emperor Napoleon મહાન્ નેપોલીયન કહે છે કે આપણું યંત્ર જીવવાને માટે બનાવ્યું છે. આપણને તે કાર્ય માટેજ બનાવ્યા છે અને આપણો તેવોજ સ્વભાવ છે. આ કુદરતી કાર્યની વચ્ચે આવશો નહિ, તેને પોતાનો બચાવ કરવાની છુટ આપો, તે ઔષધો કરતાં સારૂં કાર્ય કરશે. કેટલાંક મનુષ્યોને જરા પણ બેચેની થાય છે કે તરત ડાકટર તરફ દોડી જાય છે, ને દવાની શીશી કે ગોળીઓની ડાબડીની પ્રેમથી રોગનાશક દેવીની માફક આરાધના કરે છે. તેઓ પોતાને જરાપણ પુછવાને રહેતા નથી કે શારીરિક કયા કાયદાના ભંગની વ્યાધિરૂપ શીક્ષા તેમને ભોગવવી પડી છે. કોઇ પણ કારણ શિવાય કાર્ય બનતું નથી, તેમજ કારણ શિવાય રોગ ઉત્પન્ન થતો નથી, અને જે કારણોથી કાર્ય ઉત્પન્ન થયું છે તે કારણોનો અભાવજ તે કાર્ય થતું અટકાવશે. જે કુદરતી કાયદાઓને આધીન રહી આપણું શરીર કાર્ય કરે છે તે કાયદાના ભંગથી વ્યાધિગ્રસ્ત શરીર થાય છે, એવું જેમ જન સમૂહના જાણવામાં આવશે તેમ વૈદોની મહેનત ઓછી થશે. પોતાની શારીરિક સ્થિતિ સંબંધી જનસમાજની ગાઢ અજ્ઞાનતા શોચનીય છે. દવા શિવાય રોગ મટતો નથી એવી સર્વ સાધારણ માન્યતા રોગોત્પાદક કારણ છે.

શરીરના અસ્તિત્વમાં આવવા માટે, તેની વૃદ્ધિ માટે ને તેને આરોગ્ય સ્થિતિમાં કાયમ રાખવા માટે જે જે સરતો આવશ્યકજ છે તે સરતોને અનુકુળ સ્થિતિમાં વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરને મુકવાથી કોઇ પણ જાતના ઔષધોપચાર વિના રોગ મુક્ત થઇ શકાય છે. એ સિદ્ધાંતને યુરોપ ને અમેરીકાના ઔષધોપચાર વિદ્યામાં પ્રમાણભૂત ગણાતા અગ્રગણ્ય વિદ્વાનોને દીર્ઘ સમય સુધી કોટિ રોગીઓની સારવારના અનુભવને પરિણામે સ્વીકારવો પડયો છે. ઔષધદેવીની જેમણે આરૂઢ ભક્ત તરીકે

પોતાનાં જીવનનાં - બુદ્ધિબળનાં ઉત્તમ વર્ષોમાં આરાધના કરી છે, જે લોકોએ વિવિધ પ્રકારના રોગીઓને અનેક પ્રકારનાં ઔષધો આપી વ્યાધિમુક્ત કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે, તે ઉપાસકો તરફથીજ જ્યારે દવાઓનો સખ્તમાં સખ્ત શબ્દોમાં તિરસ્કાર થયેલો છે તો પછી સામાન્ય વ્યક્તિ કે જેને શારીર રચના અને કુદરતી કાર્યનું લેશમાત્ર પણ જ્ઞાન હોતું નથી તે દવાઓપર આધાર રાખી તેની ઉપાસનામાં ધન ને પ્રાણ બન્નેની આહુતી આપે તે અદ્‌ભૂત આશ્ચર્ય છે. શું કુદરતી અવસ્થામાં રહેનાર પ્રાણીઓને અકસ્માત કે બીજાં કારણોથી વ્યાધિ કે ઇજા થાય છે તો તેમને તેજ જાતના પ્રાણી વૈદ્યની દવાની જરૂર પડે છે? અને જો પ્રાણીઓનું શરીર પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે એવું બનાવ્યું છે કે આપોઆપ તે યોગ્ય સમય પછી સાજું થઇ જાય છે, તો ઇશ્વિરાગાર માનવ દેહ કે જેની અંદર પોતાનાજ આત્માનો નિવાસ છે તે તનુમાં આ શક્તિનો અભાવ કલ્પવો શક્ય છે? માણસની હોજરી એ શું દવા મુકવાની પેટી છે? કુદરતી અવસ્થામાં રહેતાં પ્રાણીઓને અતિઅલ્પ સમયમાં થયેલા વ્યાધિઓ કુદરતી જીવન ગાળવાના પરિણામે મટી જાય તો મનુષ્યની બાબતમાં પણ તેમજ થવું સંભવિત છે. દવા શરીરમાં ગયા પછી ઝેરનું કાર્ય કરે છે એ અભિપ્રાયનો નામાંકિત તબીબોએ સ્વીકાર કરેલો છે. શરીરના વ્યાધિને હાંકી કાઢવામાં કુદરતની ક્રિયા તો ચાલતીજ હોય છે તેમાં આ દવા રૂપ દુશ્મન ઉલટો તેના કામમાં અંતરાય થઇને આડો આવે છે. હવે તેને બે કામ કરવાં પડે છે. એક શરીરના વ્યાધિના ઝેરને બાહાર કાઢવાનું કામ, ને જું દવાનું ઝેર કાઢી નાંખવાનું કામ. આવી બે બાજુની ક્રિયાઓમાં દરદીની શક્તિ હણાઇ જાય ને કદાચ તે એકદમ મરતો નથી તોપણ દવા લીધા પેહેલાં તે જેવી સ્થીતિમાં હતો તેના કરતાં ની વધારે ખરાબ હાલત થઈ પડે છે. ચાબુકના સખ્તમારથી ચલાવેલા અને અંતે થાકી મરવા પડેલા ોડાના જેવી દરદીની દશા થાય છે. ઘોડાને ચાબુકના મારથી ચલાવતાં તે બીચારો મારના ભયથી પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ગતિ કરે છે. થોડાજ વખતમાં ગતિ અટકે છે અને ફરી કામમાં ન આવે એવી રીતે તુટી જઇ મરવા પડે છે. જો એ ઘોડાને તેની શક્તિ પ્રમાણે ચાલવા અને કામ કરવા દેવામાં આવે તો ધારેલા ઠેકાણે તે લઇ જાય છે, અને ફરી પણ પાછો કામમાં આવે છે. એવીજ રીતે આપણા શરીરની અંદર ક્રિયા કરતી શક્તિને માટે સમજવું જોઇએ. આ કુદરતી શક્તિપર જોઇએ તે કરતાં વિશેષ દબાણ થાય છે તો તે શક્તિ બમણા જોરથી કામ કરવા માંડે છે પણ એ કૃત્રિમબળ વડે વધારવામાં આવેલી ગતિ પાછી તેટલાજ જોરથી ધીમી પડે છે, અને આ પ્રમાણે **સ્વાભાવિક** શક્તિના સમાનપણામાં (Balance or equilibrium) વારંવાર વૃદ્ધિ તથા હ્રાસ થવાથી પરિણામે એ સ્વાભાવિક શક્તિ નાશ પામે છે. આ સિદ્ધાંતને પ્રતિપાદન કરવાં સારૂ તેમજ ખુદ ડાકટરોમાંજ પ્રમાણિકપણે નિષ્પક્ષપાત શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવા સારૂ કેટલાક પુષ્ટિકારક વિશ્વ વિખ્યાત તબીબ વિદ્વાનોના અભિપ્રાય વાંચકવૃંદ સમક્ષ રજુ કરીએ છીયે.

પ્રસિદ્ધ **ડૉકટર હૉફમૅન** કહે છે કે "એક ઘણા નામીચા ડાકટરને એવું બોલતો મેં સાંભળ્યો છે કે સર્વથી ઉત્તમ ઔષધોપચાર અથવો ઉપાય એજ કે જે 'કાંઈ કાર્ય કરે નહિ, બીજા નંબરનો ઉપાય એ છે કે જે થોડુંજ કાર્ય કરે" બીજા શબ્દોમાં આ બોલવાનો ભાવાર્થ એ છે કે જો તમારા દરદીને મારી નાંખવાનો તમારો ઇરાદો હોય તો દવા પાજો.

ડૉકટર ફ્રાન્સીસ કૉગ્ઝવેલ એમ. ડી. કહે છે કે "જે ઉત્તમ ધંધો મેં હાથમાં લીધો છે ને જેમાં મારા બીજા વિદ્વાન મિત્રો કામે લાગેલા છે તેમાંથી પાછો હઠવાને હું ઇચ્છતો નથી; તોપણ મારો દૃઢ અભિપ્રાય છુપાવી રાખવાને મારૂં અંતઃકરણ ના પાડે છે. તે અભિપ્રાય એ છે કે વૈદક ઉપાયોનો ચાલતો પ્રવાહ લક્ષમાં લેતાં વૈદકનો ધંધો લાભ કરતાં ઘણોજ ગેરલાભ કરવાવાળો છે ને તે ધંધાને

તદ્દન નાબુત કરી નાંખવામાં આવે તો માણસ જાતને અપાર લાભ થાય." **ડાકટર જોન મેસનગૂડ** એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે "વૈદકશાસ્ત્ર એ જંગલી (Jargon) છે ને આપણા ઔષધની માણસ જાત ઉપર અનિશ્ચિત અસર છે, પણ આ નિશ્ચિત અસર તો નક્કી છે કે લડાઇઓ મરકીઓ ને દુકાળોએ જે વિનાશ કરેલો છે, તેના કરતાં દવાઓએ વધારે નાશ કરેલો છે." **ડૉકટર જેમ્સ જૉનસન** એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે "મારા અંતઃકરણના નિશ્ચયથી, લાંબા અનુભવ કે વીચારથી હું જાહેર કરૂં છું કે દુનિયામાં એક પણ વૈદ્ય, શસ્ત્રવૈદ્ય, પ્રસવવૈદ્ય અને રસાયનશાસ્ત્રી ઔષધ ન હોય તો વ્યાધિ ને મૃત્યુનું પ્રમાણ હમણાં થોડું આવે."

ડાકટર એબરનેથી કહે છે કે "હમણાં હમણાંમાં વૈદકનો ધંધો કરવાવાળા માણસોનો ઘણો વધારો થયો છે. પણ હું સોગન ખાઇ કહું છું કે વ્યાધિઓ પણ પ્રમાણમાં વધ્યા છે." **ડાકટર બેલી** આળીસ વર્ષના અનુભવ પછી જાહેર કરે છે કે "દવા ઉપર મને કાંઇ પણ વિશ્વાસ નથી. પોતાના ધંધામાં થોડા વર્ષ સુધી અનુભવ લીધા પછી દરેક વૈદ્ય આવાજ મત ઉપર આવે છે."

તે પોતાની મરણ પથારીએ એટલે સુધી બોલ્યો હતો કે "મેં જેટલાં દરદીઓને બચાવ્યાં છે તેના કરતાં વધારે દરદીઓને માર્યા હશે કે નહિ તેનો મને શક છે."

એમ. મેગેન્ડી નામનો ફ્રાન્સનો પ્રસિદ્ધ તબીબ પોતાના શિષ્યોને વ્યાખ્યાન આપતાં આ પ્રમાણે બોલે છેઃ—

"ભાઇઓ, દવાઓ એ મોટું ભોપાળુ (Humbug) છે. દવાઓ વિષે જગતમાં કાંઇ પણ કોણ જાણે છે? શરૂઆતમાં હું તમને ખુલ્લા દીલથી કહું છું કે દવાઓ વિષે હું કાંઇ જાણતો નથી, અને આ જગતમાં તેના વિષે કાંઇ પણ કોઇ જાણે છે કે નહિ તે પણ હું જાણતો નથી. હું ફરીથી કહું છું કે દવા વિષે કોઇ પણ માણસ કાંઈ પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી. માથાનો રોગ શી રીતે મટાડવો એ કોણ કહી શકનાર છે? કોઇ કહી શકે તેમ નથી. તમે મને કહો છો કે ડાકટરો લોકોને સારા કરે છે. હું કબુલ કરૂં છું કે લોકો સારા થાય છે, પણ તેઓને કેવી રીતે સારા કરવામાં આવે છે? ગૃહસ્થો! તેમાં કુદરત ઘણું કામ કરે છે, તર્કશક્તિ ઘણું કામ કરે છે, ને ડાકટરો જ્યારે કાંઇ હાનિ કરતા નથી ત્યારે તેમની દવાઓ લાભ પણ થોડોજ કરે છે."

ડાકટર ગ્રેનિચ સ્ટેરન "કહે છે કે લિણના અથવા ક્ષય તેની અસંખ્ય પાયરી અને પ્રકાર આ પ્રથમ થયેલ રોગ દુરસ્ત કરવા માટે અયોગ્ય રીતીથી આપેલ ઔષધોનું પરિણામ છે. આ ઔષધો થોડા ઘણા પ્રમાણમાં રોગને મટાડે છે, પરંતુ તે બહુ ભાગે તેના પશ્ચાત્ ગુણ શરીરમાં પાછળ રાખે છે, જે પશ્ચાત્ ગુણ (after-effects) થોડા ઘણા વખત બાદ વૃદ્ધિ પામી બહાર પડવા લાગે છે. અને તે વખતે તે સાધ્ય એટલે શરીરમાંથી બહાર નીકળે એવા હોતા નથી. આ રોગને ઔષધીજન્ય રોગ (drug-diseases) એવું નામ આપવામાં આવેલ છે. આ રોગ ઘણું કરી નીચી પંક્તિના લોકોનો વૃદ્ધાવસ્થાના વખતમાં ખાસ વિશ્વાસુ મિત્ર બને છે, ઘણી વખતે કોમળ બાળકોને પણ તેની પ્રસાદી મળે છે. રસાયનશાસ્ત્રના પ્રયોગથી પારો, એન્ટીમની, કવીનાઇન, હાઇડ્રોક્લોરિક એસિડ, સીસુ, સોમલ, ગંધકઆદિ નિરનીરાળાં ઔષધો ઝપાટાબંધ તૈયાર થઈ તેનો ઉપયોગ સર્વ સાધારણ, અને પૂર્વે કદી શ્રવણ ન કરેલા રોગોમાં અમાનુષ ઉત્સાહથી થવા લાગ્યાથી ક્ષયનો પ્રસાર દુઃખદાયક રીતીથી થવા લાગ્યો છે, ને તે આગળ જતાં પેઢીને વારસા તરીકે ઉતરતો આવવાનો છે. એક વખતે જો માણસ આ દવાના વ્યસનના પંજામાં પકડાય તો પછી તેને પોતાની આખી જીંદગી કેવળ ગાંધી અને ઔષધ વેચનારની દુકાનપર અવલંબન કરી કાઢવી પડે છે. (અપૂર્ણ)

હિંદુસ્તાનના માજી વૉઇસરોય લૉર્ડ લીટન સાહેબનો અનેક ઔષધોથી નિરાશ થઇ છેવટે કેવળ જળો-પચારથી રોગ મુક્ત થયાનો સ્વાનુભવ.

લૉર્ડ લીટન સાહેબે પોતાની જાતના અનુભવનો હેવાલ એક ઇંગ્રેજી ચોપાનીઆમાં કેટલાંક વર્ષપર નીચે પ્રમાણે પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો:—

" છેલ્લાં સોળ વર્ષમાં મારા કરતાં કોઈ પણ માણસને ધંધાનું દબાણ વિશેષ હતું નહિ. સ્વાભાવિક રીતેજ નિર્બળ બાંધાનો હોવા છતાં મેં કાંઈ પણ આશાએશ લીધી નહિ. છેવટે થોડી મુદત સુધી ડાકટરો અને ઔષધોથી ટેકો પામેલું શરીર ભયંકર અને કચરી નાખે તેવી રીતે આઘાત પામ્યું. સન ૧૮૪૪ ના જાનેવારી માસમાં હું તદ્દન નિર્બળ અવસ્થામાં આવી પડયો. કસરત કરવાનો અલ્પ પણ પ્રયત્ન મારાથી થઇ શક્યો નહિ. શ્લેષ્માવરણનો દીર્ઘકાલનો સોજો કે જેણે વર્ષો સુધી ડૉક્ટરોના ઉપચારને પત કર્યો નહોતા, ઉલટ વારંવાર તેના ઉથલા અને ચર્તા, કે જે ઉથલાઓએ મારા શરીરમાં એટલી તો અશક્તિ પેદા કરી હતી કે કોઇક ઉથલો પ્રાણઘાતક નિવડશે એવો મને ભય રહેતો.

સુભાગ્યે આ સમયે દૈવયોગથી **જર્મનીનો પ્રીસ્ટનીઝ** નામનો ખેડુત કે જે આધુનિક જળોપચાર પદ્ધતિનો સન ૧૭૯૯ થી ૧૮૫૧ સુધી મુખ્ય ઉત્પાદક હતો તેનું **"જળોપચાર"** સંબંધીનું એક પુસ્તક મારા વાંચવામાં આવ્યું. ફક્ત ઠઠ્ઠા મશ્કરી અને અનિશ્ચિત વાર્તાઓ સિવાય તે પદ્ધતિથી હું તે વખતે કેવળ અજ્ઞાન હતો. મેં નિષ્પક્ષપાતપણે જળના રોગનિવારક ગુણો કેવા છે તે તપાસવાનો નિશ્ચય કર્યો. તે વખતે હું પ્રમાણભૂત ગણાતા ઉત્તમોત્તમ ડૉક્ટરોમાંના એકની સારવાર નીચે હતો. યુરોપના સર્વ સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોમાંના ઘણાખરાની મેં સલાહ લીધી હતી. તેમણે વાપરવાની ભલામણ કરેલી દવાઓની યાદીઓ કે જેણે દવાઓ વેચનારાઓનાં ખીસ્સાં તર કર્યાં અને મારામાં વ્યર્થ આશા ઉત્પન્ન કરી, છતાં સત્ય મારે કહેવું જોઇએ કે, સારો થવાને બદલે મારી જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર નાશ પામતી ગઇ.

આવી ગુંચવણ વખતે અનાયાસે મૅલ્વર્નના ડૉક્ટર **વિલસનનું** રચેલું એક નાનકડું પુસ્તક મારા હાથમાં આવ્યું, અને મારી સર્વ શંકાઓનું સમાધાન થયું. આ ડૉક્ટરને મારા પોતાના કરતાં વધારે દેહદુઃખો થયાં હતાં, મારી માફકજ તેણે ફોગટમાં ઔષધોપચારનો આશ્રય લીધો હતો, આ ડૉક્ટરે દશ મહીના સુધી જળોપચારનો સ્વાનુભવ કર્યો હતો, અને જે પોતાની સર્વ પીડાઓ પોતાની પાછળ મૂકતો આવ્યો હતો, અને જેણે પોતાની જાતે લાભ મેળવ્યો હતો એટલુંજ નહિ પણ પોતાની નજર તળે આવી ગયેલા સેંકડો દરદીઓને તપાસી મેળવેલા અનુભવથી જેણે સ્વદેશ (ઇંગ્લંડ) માં આ ઉપચાર પદ્ધતિ આણી હતી.

મેં મૅલ્વર્ન જવાનો નિશ્ચય કર્યો. મારા જતે રસ્તામાં મેં સરળ અંતઃકરણથી જળોપચારથી મને લાભ થશે કે કેમ તે વિષેની વિદ્વાન ડૉક્ટરો પાસેથી સલાહ લેવાને હું થોભ્યો. એક અપવાદ સિવાય સર્વ ડૉક્ટરોએ આ પદ્ધતિનો સર્વાનુમતે તિરસ્કાર કર્યો. તેઓએ કહ્યું કે, કદાચ સંધીવાના દરદમાં જળોપચાર પદ્ધતિથી કદાપિ ફાયદો થતો હશે, પરંતુ મારા પોતાના રોગમાં આ પદ્ધતિ લાગુ પડશે નહિ, એટલુંજ નહિ પણ નુકશાનકારક હોવાથી પ્રાણઘાતક નિવડશે.

થોડોક વિચાર કરવાથી મને માલુમ પડયું કે આ ડાક્ટરો નવી પદ્ધતિના લાભમાં કદી હોઇ શકે નહિ. જ્યારે નવો કાયદો ઘડવાનો હોય છે ત્યારે વકીલો સલાહ લેવા લાયક મનાતા નથી. વૈદ ડૉક્ટરો ભાગ્યેજ કબુલ કરી શકે કે જે દરદને દવાના ભંડારથી ફાયદો થયો નથી તે દરદ એક ખેહુંન મટાડી શકે.

મારા મિત્રો ચિંતામગ્ન અને ઘણા આતુર રહેતા હોવાથી મેં વૈદોની નહિ પરંતુ દરદીઓની મારફત તપાસ કરવી જારી રાખી. કેટલાક દરદીઓ જે આ પદ્ધતિથી સાજા થયા હતા તેઓને મેં શોધી કહાડયા અને મને જે હકીકત મળી આવી તે એટલી બધી સંતોષકારક લાગી કે મારામાં નવીન ઉત્સાહ ઉદ્ભવ્યો અને કાંઈ પણ વિલંબ સિવાય હું મૅલ્વર્ન ગયો અને દવાઓને ફેંકી દીધી.

સારી ટેવો ગ્રહણ કરવામાં, અને કુટેવો છોડી દેવામાં આ પદ્ધતિથી જે આશ્ચર્યજનક અનુકુળતા મળતી તેણે મારૂં સૌથી પ્રથમ ધ્યાન ખેંચ્યું. અર્ધા સૈકા સુધી અભક્ષ્યાભક્ષ કરનાર દરદીઓ, દારૂડીયાઓ સ્વેચ્છાથી સર્વે માદક પદાર્થોનો ત્યાગ કરતા હતા.

બીજી વાત કે જેથી મારા મન પર ગંભીર અસર થઇ તે એ હતી કે, કાબેલ ઉપચારકથી કરેલ જ્ળોપચારથી લેશ માત્ર પણ નુકશાન થતું નહોતું. જ્યારે હું પ્રથમ ત્યાં ગયો ત્યારે આ એક ઉંટવૈદું હશે એમ હું માનતો હતો, પરંતુ હું ખાત્રીપૂર્વક જણાવું છું કે, જળોપચારથી થયેલું કંઇ પણ નુકશાન મેં જોયું કે સાંભળ્યું નથી.

આપણને જે જે વસ્તુઓથી આનંદ થાય છે તે સર્વે આરોગ્યપ્રદ હોય છે. કસરત કંટાળા ભરેલી એક વેઠરૂપ થવાને બદલે જીવનકર જળતત્વથી સશક્ત થયેલ શરીરનું તે એક અનિવાર્ય ઉત્સાહજનિત કૃત્ય બને છે. સ્વસંતોષથી કરેલ કસરત બલપ્રદ નિંદ્રા લાવે છે, અને બલપ્રદ નિદ્રાથી કસરત કરવા ઇચ્છા થાય છે. અલૌકિક રીતે પચનેંદ્રિયો મજબૂત થાય છે, રક્ત નિર્વિકાર બને છે, બાંધાને ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમાં ફેરફાર થાય છે.

ત્રીજી બાબત કે જેનાથી મારા મન પર ભારે અસર થઇ તે મારા પ્રથમના વિચારોથી તદ્દન વિરૂદ્ધ હતી. હું એવું ધારતો હતો કે આ પદ્ધતિ ઘણીજ કષ્ટકર, અતિશય કંટાળા ભરેલી, અને નાખુશી ઉત્પન્ન કરે તેવી હશે. પરંતુ મારી જીંદગીનાં ઉત્તમોત્તમ સુખી સમયોનાં સ્મરણ સાથે તેનું સંમેલન કરવાની મને જલ્દી તક મળવાથી મને બહુ આશ્ચર્ય થયું. મનુષ્ય જે ઉત્તમોત્તમ સુખ ભોગવી શકે તેવું સુખ મેં ભોગવ્યું છે, પરંતુ આ મૅલ્વર્નની એકાન્ત ટેકરીઓ ઉપર ગાળેલા સુખમય સમય સાથે સરખાવી શકાય તેવા એકે અગાઉ ગાળેલા સુખમય સમયનું સ્મરણ મને થઈ શકતું નથી.

અને હવે ધીરે ધીરે, પરંતુ ચોક્કસ રીતે. મારા શરીરને જ્ળોપચાર પદ્ધતિથી થયેલા લાભનો અનુભવ થવા લાગ્યો, શરીરનું વજન વધવા લાગ્યું, આરોગ્યનું ભાન થવા લાગ્યું, અને જે મંગલમય દિવસે મેં આ જ્ળોપચાર પદ્ધતિનો આશ્રય લેવાનો નિશ્ચય કર્યો તે દિવસને હું ધન્યવાદ આપવા લાગ્યો. અહિયાં મારે જ્ણાવવું જોઇએ કે, શરૂઆતમાં જો કે દરદીને થોડોકજ સુધારો થયેલો કેટલીકવાર જોવામાં આવે છે, પરંતુ પાછળથી તેને નિશ્ચયાત્મક લાભ થયા વિના રહેતો નથી.

જે પુરૂષોને મારા જેવાં દેહદુઃખો થયેલાં છે, તેઓ આ કલ્યાણકર પદ્ધતિનો લાભ લે તેવી ઇચ્છાથી મેં મારી હકીકત ઉપર પ્રમાણે સવિસ્તાર વર્ણવી છે. આપણે ઔષધો અને રસાયણિક દવાઓની ખાતર દુનિયાંના છેડે ભટકાઈ મરીએ છીએ, કાતેલ ઝેરોમાંથી આપણે સત્વો ખેંચીએ

છીએ, પરંતુ કુદરતદેવી તરફથી વિના મૂલ્યે આરોગ્યપ્રદ અખૂટ ભંડારમાંથી મળતા જીવનપ્રદ જળનો ઉપયોગ જનસમૂહ કરતો નથી એ અત્યંત શોચનીય છે.

આ ઉપચાર બીલકુલ રાક્ષસી નથી. જ્યો વળગાડવાથી અને શસ્ત્રક્રિયાથી, આયોડાઈનથી અને એકોનાઇટથી, તીવ્ર જુલાબોથી, પારાથી અને દવાની ગોળીઓના ઉપયોગથી થતાં દરદોની માફક જળોપચારથી કોઈ પણ જાતનાં દરદ થવા પામતાં નથી. ભયંકર વ્યાધિમાં સપડાયલાં મનુષ્યોને આ જળોપચાર પદ્ધતિની હું ભલામણ કરૂં છું, એટલુંજ નહિ પરંતુ અશક્ત મનુષ્યો કે જેઓ ધંધાની ધમાલમાં આગળ આવવાની ઇચ્છા રાખતા હોય તેઓને પણ શરીરશક્તિ સંપાદન કરવા સારૂ આ ઉપચાર પદ્ધતિનો આશ્રય લેવા આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ કરૂં છું.

દહીં ખાવાના વિશેષ શોખથી થતા લાભ?

(લેખક શ્રી વૈદ્ય આર્યબાળા શિવનિવાસિકા)

લાયક લક્ષવાન ગૃહસ્થો અને બાનુઓ! જે મનુષ્ય હદ ઉપરાંત દહીં ખાવાનો શોખ રાખે છે તે મનુષ્યનેજ આ નીચે બતાવેલ હદપાર ફાયદા હાંસિલ થાય છે; માટે ખૂબ સાવચેતી સાથે તે તે ફાયદા ધ્યાનમાં રાખજો અને પછી ખૂબ દહીંનો સ્વાદ ચાખજો! પરંતુ ફાયદાઓનું લિસ્ટ જણાવતાંની સાથે હર્ષઘેલા થતા ના. હૈયાને અને જીભને કાબૂમાં રાખજો. દહીંના ઘણા શોખના પૂરેપૂરા ફાયદા જાણ્યા વગર એકદમ આકળાં થઇ તેના સ્વાદમાં ગુલતાન બની જતા ના. સ્વાદ એવી ચીજ છે કે મનની, તનની ને ધનની ત્રિજોરીને તળીઆ ઝાટક કરી દે છે. ફાયદાઓનો લોભ એવો હોય છે કે તે માણસને બેહદ આતુર બનાવી પોતાના રંગમાં લીન કરી નાખે છે. જેથી આ ફાયદા વાંચી વિચારી તેના ખરા ખુલાસા અથવા સવાલ આવતા માસની તા. ૨૫ મી પહેલાં અમને લખી જણાવશો, તો મ્હોટો આભાર થશે. લ્યો હવે લાભનું લિસ્ટ લક્ષ દઇ વાંચો.

૧ જે માણસ દહીં ખાવાનો ઘણો શોખ રાખે છે,
તે માણસના ઘરમાં કદિ ચોર ચોરી કરી શકતોજ નથી!

૨ જે માણસ દહીં ખાવાનો ઘણો શોખ રાખે છે,
તે માણસને કૂતરૂં કરડતુંજ નથી!

૩ જે માણસ દહીં ખાવાનો ઘણો શોખ રાખે છે,
તે માણસને દેશાવર જવું પડતુંજ નથી!

૪ જે માણસ દહીં ખાવાનો ઘણો શોખી છે,
તેને ઘડપણ આવતુંજ નથી!

૫ જે માણસ દહીં ખાવાના ભારે શોખી છે,
તેને ધોળાં પળિયાં આવતાંજ નથી!

૬ જે માણસ વિશેષ દહીં ખાય—
તેને મોતિયા પડળ કે ઝાંખનું દર્દ થતુંજ નથી!

૭ જે માણસ ઘણું દહીં ખાય—
તેને દાંત પડવાની બ્હીક રહેતીજ નથી!

૮ જે માણસ દહીંનો અત્યંત શોખી હોય—
તેને સાપ, વિંછી, ઢોર વગેરેની બીતિ રહેતીજ નથી !
૯ જે માણસ વિશેષ દહીં આરોગે—
તેને પાણીમાં ઉતરવાની મુશ્કેલી કે ડર નડતોજ નથી !
૧૦ જે માણસ બેહદ દહીં ખાવાનો હુંશી બને—
તેને પૈસો કમાવાની પંચાતમાં પડવું પડતુંજ નથી !
૧૧ જે માણસ દહીં ઘણું ખાય—
તેને વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની શક્તિસંજીવની, ડા. કાળીદાસ મોતીચંદની રાજવંશી યાકુતી કે પુષ્ટિપ્રદાયક પાકો ખાવાની જરૂર જણાતી નથી !
૧૨ જે માણસ ઘણું દહીં ખાવાની પ્રેકટીસ રાખે—
તેને બી. એ., એમ. એ., બેરીસ્ટર વગેરેની ઉપાધિ અંગીકાર કરવાના સમયની રાહ જોવી પડતી નથી !
૧૩ જે માણસ વિશેષ દહીં જમવાનો ભાવરો રાખે તો—
તેને કાન ઉપર વાળ આવતાજ નથી !

વાહરે અજબ ગુણધારી દહીં ! તારી પણ બલિહારી છે ! !

(બીજું હવે પછી)

શરીરયંત્રની સંવાદ રૂપે સાદી સમજણ.

પ્રકરણ ૧ લું.

ઘરો ને મંદીરો.

શિષ્યઃ—ગુરૂજી, આ ઘરનું સુંદર ચિત્ર જુઓ. વિશાળ બારીઓ અને કમાનદાર ઘુમટો સહિત તે કેવું મનહર લાગે છે ?

ગુરુઃ—હા તે સુંદર ચિત્ર છે અને આવું સુંદર ઘર તેમાં રહેનારાઓને ઘણું સુખરૂપ હશે, મનુષ્યો પ્રથમના કરતાં હાલ સારાં ઘર બાંધે છે.

શિઃ—શું મનુષ્યો જુદા જુદા દેશોમાં એકજ પ્રકારનાં ઘર બાંધે છે ?

ગુઃ—ના, જો આપણે જંગલમાં રહેનારા માણસોની ઝુંપડીયો કે કુબા જોઇએ તો તે ઘાસ ને ઝાડની ડાળીઓનાં બનાવેલાં જણાશે. કેટલાક દેશમાં માણસો તંબુઓ બાંધી રહે છે, જ્યારે તાપ સખ્ત પડે છે ત્યારે તેઓ ઠંડા રહેવાને માટે આવાં ઘર બાંધે છે, ઠંડા મુલકોમાં લોકો પોતાનાં ઘરના ભાગો ગરમ કરે છે. ઘર બનાવવામાં જે જે વસ્તુઓની જરૂર પડે છે તેનાં તમે નામ દઈ શકશો ?

શિઃ—પત્થર, માટી, ચુનો, લાકડું, લોઢુ, વાંસ ને પાણી, એસ્કીમો બરફના મોટા કડકાઓથી પોતાનું ઘર બાંધે છે.

ગુઃ—બરફનું બનાવેલું ઘર તમને ગરમ લાગતું નહિ હોય. પણ આથી સુંદર ઘર તે બનાવી શકે નહિ. તમે જોયું હશે કે કેટલાંક ઘર મોટાં ને કેટલાંક નાનાં હોય છે.

શિઃ—કેટલાકને ઘણા ઓરડા હોય છે, કેટલાકને થોડા હોય છે. તેઓના આકાર અને રંગ ઘણા ભિન્ન હોય છે ને કેટલાક દેશોમાં બે ઘર એકજ બનાવટ ને રંગનાં ભાગ્યેજ મળી આવે.

શિઃ—(મંદિરનું ચિત્ર બતાવીને) આ એક બીજું ચિત્ર છે. આ કેવાં પ્રકારનું ઘર છે?

ગુઃ—તેને મંદિર કહે છે, તે પૂજા ને પ્રાર્થના કરવા માટે બાંધવામાં આવે છે. પરંતુ આ ચિત્રો જોયા પછી હું એક બીજા પ્રકારનું ઘર કે જેમાં આપણે રહીયે છીયે તે ઘરે મનુષ્યોએ આજ સુધી બનાવેલાં સઘળાં ઘરો કરતાં વધારે આશ્ચર્યકારક ને સંપૂર્ણ છે. તે વિષે બોલવા માગું છું. આ જાતોનાં અપાર ઘરો છે. બધાં ઘરો એકજ જાતના પદાર્થોથી બનેલાં છે. બધાંની આકૃતિ સરખી છે. બધાંને સરખાજ ઓરડાઓ હોય છે, ને જો કે દરેક દેશમાં હજારો ઘરો આવાં હોય છે, પરંતુ બધાંને સરખી રીતે ગરમ કરવામાં આવે છે. તેઓમાં રોશની ને સરસામાન પણ સરખી રીતે પુરાં પાડવામાં આવ્યાં છે.

શિઃ—આપ શું કહો છો તે હું સમજ્યો? આપણા શરીરનો આપ વિચાર કરો છો?

ગુરુઃ—હા, અને ઇશ્વરે બનાવેલા આ ઘરનું જો તમે બારીકાઈથી અવલોકન કરો તો તમને આશ્ચર્ય થયા શિવાય રહેશે નહિ, ને પરમાત્માએ અપાર ડહાપણ અને અગાધ શક્તિથી ઘડેલ શરીર યંત્રમાં કરેલી સ્વરક્ષક યોજના માટે આભારદર્શક ઉદગારો કાઢ્યા શિવાય રહેશો નહિ. જેમ જેમ માણસો તેમનાં શરીરનો વધારે અભ્યાસ કરે છે તેમ તેમ તેના બનાવનારના ડહાપણ માટે વધારે અચંબો પામે છે. જો માણસ ઘડીયાળ કે કોઇ બીજું ઉપયોગી યંત્ર બનાવે છે, તો તેનાં વખાણ થાય છે, ને તેને મોટો દેશહિતચિંતક માણસ ગણવામાં આવે છે. પરંતુ ઇશ્વરે સર્વ યંત્રોથી ઉત્તમ જે મનુષ્ય શરીર તેમને આપ્યું છે, તેને માટે તેનો લેશ માત્ર પણ આભાર માનવામાં આવતો નથી. વળી વધારે શોચનીય તો એ છે કે આ યંત્રને શી રીતે સાચવી રાખવું તે જાણવા માટે પણ તે પ્રયત્ન કરતો નથી.

શિઃ—મારૂં શરીર શી રીતે સાચવવું તે શીખવા મારી ઇચ્છા છે. પરંતુ મારૂં શરીર ઘર છે, એવી મને પ્રથમ ખબરજ નહોતી.

ગુઃ—આપણે તેને ઘર કહીયે છીયે કારણ કે ધર્મ પુસ્તકમાં શરીરને આત્માને રહેવાના ઘર તરીકે વર્ણવ્યું છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે કેઃ

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ॥

तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्य न्यानि संयाति नवानि देही ॥

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ अध्याय २ श्लोक २२.

અર્થઃ—જેમ મનુષ્ય જુનાં વસ્ત્રોને તજીને બીજાં નવાં (વસ્ત્રોને) પહેરે છે તેમ દેહી (આત્મા) જૂનાં શરીરોને તજીને બીજાં નવાં (શરીરો)માં જાય છે.

જ્યાં સુધી આપણે જીવીયે ત્યાં સુધી તેની સંભાળ રાખવાને પરમાત્માએ આપણને શરીર આપ્યું છે. ઇશ્વર પણ તેની સંભાળ રાખે છે. અને જો તેણે સંભાળ રાખી ન હત તો આપણો ક્યારે એ નાશ થઇ ગયો હોત. જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઇએ છીયે, ત્યારે પણ હૃદય કામ કરતું હોય છે. અને આપણી સંભાળ કે વિચાર શિવાય જીર્ણ થયેલા ભાગોને સુંદર રીતે સારા કરવામાં આવે છે.

શિઃ—ચિત્રમાં જોયેલા મંદીર જેવું મારૂં શરીર સુંદર થાય તેમ હું ઇચ્છું છું.

ગુરુઃ—ત્યારે તમારે બહારથી ને અંદરથી તેને સ્વચ્છ રાખતાં શીખવું જોઇએ. આપણે બહારથી કેટલીક વખત મનહર રંગેલાં ઘરો જોઇએ છીએ, પરંતુ અંદર જતાં જ્યારે તેનાં ગંદાં

ભાગો આપણે જોઇએ છીયે ત્યારે આપણને બહુ કંટાળો આવે છે, ને તેમાં ઉભા રહેવાનું પણ મન થતું નથી. તેવીજ રીતે જે સુંદર વસ્ત્રોથી સજ થયેલા પુરૂષો અભક્ષ્યાભક્ષ્ય ને અયોગ્ય ખાનપાનથી પોતાના શરીરને ભ્રષ્ટ કરનારા હોય છે તો તેઓનાં શરીરો આત્માને રહેવા લાયક ઘરો ગણાતાં નથી.

શિઃ—ઋષિ-મુનિ-યોગીઓનાં ઘરો સુંદર ને વિશાળ હશે.

ગુઃ—અને તે ઘરો ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકયાં પણ હતાં. યોગીઓ પોતાનાં ઘરોમાં હજારો વર્ષ સુધી રહ્યા હતા. મનુષ્યો વિવિધ પ્રકારના દિનપ્રતિદિન સુધારા કરી ઘરો બાંધે છે; પરંતુ ઇશ્વરે બનાવેલા-તનુ મંદિરની સરખામણી કરી શકે તેવું એકે ઘર હજુ સુધી બનાવી શક્યા નથી.

શિઃ—ઇશ્વરે આપણું ઘર ટકાઉ કેમ બનાવ્યું નથી ?

ગુઃ—તેનું એક કારણ એવું છે કે આપણે તેનો દુરૂપયોગ કરીએ છીયે. જો માણસો પોતાના શરીરની કેવી રીતે સંભાળ લેવી તેવું જાણે તો ઘણાખરા તેની સંભાળ રાખે. જો હું તમને કીંમતી ઘડીયાળ આપું તો પ્રથમ તમે તેના માટે શું જાણવા ઇચ્છા રાખશો ?

શિઃ—તેની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે.

ગુઃ—તમે તેને કેવી રીતે ને ક્યારે કુંચી આપવી અને તે બરાબર વખત કેવી રીતે આપે તે શોધી કાઢશો. કીંમતી ઘડીયાળ કરતાં પણ આપણા ઘરની સંભાળ વધારે રાખતાં આપણે શીખવું જોઇએ. દરેક ભાગને શા માટે બનાવવામાં આવ્યો છે, તેમજ તેને કેવી રીતે સશક્ત રાખવો તે આપણે જાણવું જોઇએ. જેવી રીતે ઘડીઆળી ઘડીયાળનાં ચક્ર બહાર કાઢે છે, તેવી રીતે મનુષ્ય શરીરના ભાગ બહાર કાઢી જોનારાઓને શરીર યંત્રમાં અદ્દભૂત ખુબીઓ માલમ પડી છે, ને તેમાંથી આપણને ઘણું શીખવાનું મળ્યું છે. તંદુરસ્ત અને સશક્ત રહેવાની કુંચી આપણે જાણવી જોઇએ. જ્યારે આપણે માંદા હોઇએ છીયે, ત્યારે આપણે દુઃખી હોઇએ છીયે, એટલુંજ નહિ પણ આપણાજ મિત્રો અને સગાઓને બહુ ત્રાસ આપીએ છીયે. જો આપણે સારા હોઇશું તો આપણી આસપાસના સર્વ માણસને આપણે મદદ આપી શકીશું. આમ હોવાથી મનુષ્ય માત્રની સશક્ત ને આરોગ્ય રહેવાની પ્રથમ ફરજ છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

આપણા શરીરનો બહારનો ભાગ.

ગુઃ—અંદરના ભાગમાં શીશી યોજનાઓ કરી છે તે જાણવા પહેલાં આપણા ઘરની બહાર શું છે તે આપણે જાણવું જોઇએ. હવે હું જ્યારે ઘર કે મંદિર સંબંધી બોલું ત્યારે આપણા શરીર સંબંધી હું બોલું છું તેમ તમે સમજજો. કેટલીક બાબતમાં આપણાં ઘરો ઝાડોને મળતાં આવે છે. કહો કે ઝાડને શું શું હોય છે ?

શિઃ—ઝાડને સીધું થડ અને ડાળીઓ કે જે તેનાં અવયવો છે તે છાલથી ઢંકાયેલાં છે. તેઓનાં મૂળીયાં જમીનમાં ગયેલાં હોય છે, તેથી તે ટટાર ઉભું રહે છે, ને જમીન સાથે સજ્જડ જોડાયેલું રહે છે.

ગુઃ—હા, ઝાડને એક જગ્યાએ ટટાર ઉભું રહેવાનું હોવાથી તેને મૂળીયાં હોય છે. આપણે ઝાડની માફક અવયવો હોય છે; પરંતુ આપણે ઝાડ જેવી સ્થિતિમાં એકજ જગ્યાએ ઉભું રહેવાનું

ન હોવાથી આપણા નીચેના અવયવો (પગ) આપણને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જવા માટે બનાવ્યા છે. બીજી કઈ રીતે આપણું ઘર ઝાડને મળતું છે, તે તમે કહી શકો છો?

શિ:—ઝાડના મધ્ય ભાગને થડ કહે છે, તે ઝાડનો મુખ્ય અવયવ છે. તેમજ મનુષ્ય શરીરનો મધ્ય ભાગ છાતી છે ને તેમાં ઘણાં અગત્યનાં અવયવો આવેલાં છે.

ગુ:—આ છાતીને મથાળે શું છે?

શિ:—હાડકાની છીપના આકારની માથા નામની એક મજબુત પેટી છે.

ગુ:—આને આપણે રત્નો રાખવાની પેટી કહીશું, કારણ કે તેના શિવાય શરીરના બીજા બધા ભાગો નકામા છે. અહીંયાં આપણને મોં-કાન-નાક ને આંખો માલમ પડે છે, ને તે ગરદનથી છાતી સાથે મજબુત જોડાયેલી છે. આપણને કેટલા અવયવો છે?

શિ:—આપણને બે હાથ ને બે પગ છે જે આપણા અવયવો કહેવાય છે.

ગુ:—હવે શરીરના તમે મુખ્ય ભાગોનાં નામ દઈ શકશો. કહો કયા કયા?

શિ:—માથું, છાતી ને અવયવો.

ગુ:—તમે કહ્યું કે ઝાડ છાલથી ઢંકાયેલું છે. તો શરીર શા વડે ઢંકાયેલું છે? તમારો હાથ જુઓ શાથી ઢંકાયેલો છે?

શિ:—ચામડીથી.

ગુ:—આ સુંદર અને નરમ આચ્છાદન વિષે આપણે આગળ વાત કરીશું. આપણા શરીર-રૂપી ઘરને ચાલવા-દોડવા-કૂદવાને બીજાં ઘણાં કામ કરવા બનાવેલું છે. ઝાડના અવયવોથી આપણાં અવયવો કેવી રીતે જુદાં પડે છે?

શિ:—આપણા અવયવોને સાંધા હોવાથી તે ઘણી બાજુએ ફરી શકે છે.

ગુ:—તમે તમારા હાથને સીધા કરી તમારા માથા ઉપર ઉંચા કરો અને તેમને વાળ્યા શિવાય તમારા માથાને અડકો.

શિ:—તેમ થઈ શકે નહિ. તેમને વાળવા જોઇએ.

ગુ:—ત્યારે હવે આપણા ઘરને વળવાની જગ્યોએ સાંધા કેટલા છે તે આપણે જોઇએ. તેને આપણે આપણા ઘરનાં મજાગરાં કહીશું. કારણ કે ઘરનાં મજાગરાં જેમ બારણું વાસવા કે ઉઘાડવાને મદદ કરે છે તેમ આપણા ઘરના સાંધાઓ આપણા અવયવોનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે. તમારો હાથ વાળો ને મને કહો કે તેને કેટલા ભાગ છે?

શિ:—મારા હાથને બે ભાગ છે.

ગુ:—તમારા ખભા આગળના હાથને કયું નામ આપવું ઠીક પડશે?

શિ:—મથાળાનો હાથ અગર ઉપલો હાથ.

ગુ:—જ્યારે તે ભાગને ઉપલો હાથ કહેશો તો બીજા ભાગને શું કહેશો?

શિ:—નીચલો હાથ.

ગુ:—હવે તમારા કોણીના સાંધાને આગળ પાછળ હલાવો ને કહો કે તે કયા પ્રકારનો સાંધો છે?

શિ:—તે બારણાના મજાગરા જેવો છે કારણ તેને ફક્ત બેજ બાજુએ હું હલાવી શકું છું.

ગુ:—હા. કોણીનું હાડકું ઉપલા ને નીચલા હાથને સાંધે છે, ને તે એકજ બાજુએ હાલી શકે છે. ઉપલા હાથને ખભા સાથે જોડનાર સાંધાને આપણે શું કહીશું?

શિ:—ખભાનો સાંધો.

ગુ:—આ સાંધો કોણીના સાંધા જેવો છે?

શિ:—ના, કારણ કે હું મારા હાથને ચારે બાજુએ ફેરવી શકું છું.

ગુ:—આમ થવાનું કારણ એવું છે કે તેનો સાંધો કોણીના સાંધાથી જુદા પ્રકારનો છે. હાડકાનો એક છેડો દડા જેવો બનાવ્યો છે, અને તેને બીજા હાડકાના પ્યાલાની આકૃતી જેવા છેડામાં ખરેખર બંધ બેસતો કરેલો છે. થાપાનો સાંધો (Hip joint) પણ આવોજ બનાવેલો હોય છે. નીચેના હાથના છેડા આગળના સાંધાને શું કહે છે?

શિ:—તેને કાંડુ કહે છે.

ગુ:—કાંડું એવો સાંધો છે કે જે ચારે બાજુએ ફરી શકે છે. હવે હાથના કેટલા સાંધા આપણને માલમ પડયા?

શિ:—હાથને ત્રણ સાંધા છે. ખભાનો, કોણીનો ને કાંડાનો.

ગુ:—હાથના પંજાની અંદરના ભાગને હથેળી કહે છે. તમારા હાથને છેડે તમે શું જુઓ છો?

શિ:—આંગળીઓ.

ગુ:—તે બધી સરખી છે?

શિ:—બધી લંબાઇમાં સરખી નથી, અને એક તદન નાની છે.

ગુરૂ:—તમારો હાથ જલદી ઉઘાડો ને વાળી ધો. તમે જે ઠેકાણે તમારી આંગળીઓ વાળો છો તે ભાગને શું કહો છો?

શિ:—આંગળીના સાંધાને ટુચાઓ (Knuckles) કહે છે.

ગુ:—તમે જુઓ છો કે હાથમાં ઘણા સાંધા હોય છે કે જેથી કરી આપણે તેને સહેલાઇથી ને જલદીથી વાળી શકીયે છીયે. તમારી આંગળીયોને છેડે શું છે?

શિ:—નખ.

ગુ:—આ સખ્ત શીંગડા જેવા નખો આંગળીના છેડાનું રક્ષણ કરે છે, અને તેને મજબુતી આપે છે. ઇશ્વરે આપણને બીજા માણસોને મદદ કરવાને હાથ આપેલા છે, અને આપણે તેને ચોખ્ખા રાખવા જોઇએ. કોઇને ઇજા કરવા કે પરધન લેવા માટે હાથનો ઉપયોગ અનૈચ્છિક છે.

ગુ:—દરેક પગને કેટલા ભાગ છે?

શિ:—ત્રણ.

ગુ:—ખરૂ છે, ખભા આગળના સાંધાના જેવોજ કેડ આગળ એક સાંધો છે, ઢીંચણ આગળનો કોણીના સાંધા જેવો છે ને કાંડાના સાંધા જેવોજ ઘુંટી (ankle) નો છે. પછી આપણે પગને છેડે હાથના જેવીને જેટલીજ આંગળીયો છે, જેનો કેટલાંક મનુષ્યો હાથની આંગળીઓ જેવોજ લખવામાં કે ચિત્રો કાઢવામાં ઉપયોગ કરી શકે છે.

અનુભવી ઉપાયો અથવા પરચુરણ નુસખા.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

૧. ચાંમડીપરના મસા તથા તલનું ઔષધ.

ગ્લીસરાઇન અને લેકટીક એસીડ (Lactic acid) સરખા પ્રમાણમાં લેવું અને તેને સુવાસીત કરવા સારૂ તેમાં થોડું ગુલાબજળ મેળવવું. આ દવામાં એક લુગડાનો કકડો બોળી જે સ્થળે તે દવા લગાડવી હોય ત્યાં દિવસમાં બેવાર લગાડવી તેથી શરીર ઉપરના મસા ને તલ મટી જશે.

૨. પૌષ્ટિક દવા.

ઘઉંનો આટો નવટાંક લેવો તેને સકત લાડુના રોટલા જેવો કઠણ બાંધવો. તેમાં થોડેથોડે ઘી રૂ. ૨ા ભાર મેળવવું ને ખુબ ખાંડીને નરમ કરવું. પછી રોટલો કરી પકવવો અને તેને ખાંડી નાંખવો. બાદ તેમાં ચોપચીનીનુ વસ્ત્ર ગાળ ચુર્ણ રૂ. ૧) ભાર મેળવવું તેમાં રૂ. ૫) ભાર ઘી અને સ્વદેશી ખાંડ શેરડીની રૂ. ૫) ભાર મેળવવી, કીંવા બીકાનેરી સાકર મેળવી તેનો લાડુ કરી ત્રણ કલાક ઠરવા દેવો. ઘરના ઉમરા ઉપર સવાર માફક બેશી પેલો લાડુ ખાઇ જવો. પરેજમાં સ્ત્રી સંગવર્જ કરવો. તેલ મરચુ ખટાઇ ગોળ ખાવો નહીં. અજીર્ણ થાય તેવુ ભોજન ન કરવું, ભુખ લાગે ત્યારે ભોજન કરવું. પંદર વીસ દીવસ આ પ્રયોગ જારી રાખવો.

બીજો ઉપાય—ચોપચીની શેર બે, ઇંદ્રજવ શેર ાા, કચરીઆતુ શેર ા ખાંડી ચૂર્ણ કરી રાખવું તેમાંથી રોજ રૂ. ૧) ભાર ચુર્ણ મધમાં ચાટવું. કચરી ઘહું ઘી ખાંડ લસણને તુવેરની દાળ મીઠા વીનાની ખાવી. બીજુ કશુ ખાવું નહીં. દવા ચાલીસ દિવસ લેવી જોઇએ.

૩. દાદર ખરજીવા વગેરે માટે મલમ.

કપુર તોલો ૧ કળી ચુનો તોલો ૧ પારો ગંધક સમભાગ લેઇ તેની કજલી વાટી કરેલી તોલા ૨ સર્વેને બારીક ઘુંટી તેમાં કણજીયુ તેલ શેર ા પા સુધી મેળવી ખુબ ઘુંટી મલમ સરખુ કરી રાખવું. દરરોજ ગોમુત્રથી દરદવાલી જગાને ધોઇ નાંખી ઉપર મલમ ચોપડવો.

૪. રક્ત પ્રદર અથવા અટકાવ વખતે વધારે રક્તશ્રાવ થતો હોય તેનો ઉપાય.

બારીક તજને ચ્હા માફક ઉકાળી પીવાથી થતો શ્રાવ બંધ થાય છે. તજ જોઇતી લેવી વધારે લેવાની જરૂર નથી.

૫. હીસ્ટીરિયાનો અનુભવી ઉપાય.

હીસ્ટીરિયાનો રોગ સ્ત્રીઓને થાય છે. બીજાશય દરદીને ડાબા પડખાના નળની પાસે (ઓવરી) ઉપર સોજો આવેલો હોય છે, ને તે જગાએ દુખાવો થાય છે એ ચિન્હ છે. એવી દર્દી સ્ત્રીને પાણીમાં ટંકણખાર અને ફટકડી મેળવી તેના પાણીથી સ્ત્રીના અવયવને ડુશથી ધોવો તેથી અત્યંત ફાયદો થાય છે.

૬. શ્વેત અને રકતપ્રદરનો ઉપાય.

ટંકણખાર અને ફટકડીના પાણીથી સ્ત્રી અવયવને ડુશથી ધોવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૭. અર્શમાં પડતા લોહી માટે.

છાશમાં ચિત્રકના મૂળને ઘસી પીવાથી અર્શનું પડતું લોહી ઘણું જલદીથી બંધ થઇ જાય છે. અગર ચિત્રક મૂળનું બારીક વસ્ત્ર ગાળ કરેલ ચૂર્ણ છાશમાં લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ઘસીને ચિત્રક મૂળ પીવાથી વધારે ફાયદો છે.

૮. ક્ષય ઉપરની દવા.

કાજુનાં ઝાડ થાય છે તેમાં કોઈકજ ઝાડને બાવળીયા માફક ગુંદર થાય છે. તેવો ગુંદર વાલ બે અને ખડી સાકર પાવલી ભાર કે અડધાભાર લેવી. તેની ફાકી દુધ સાથે કીંવા દુધમાં મેળવી પીવી સવારે નરણે કોઠે અને સાંજે જમ્યા પછી એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ કરવાથી ફાયદો થાય છે. કસર રહેતો વધારે દિવસ લેવી. પથ્ય પાળવી. સ્વામી શ્રીભાસ્કરાનંદનો અનુભવી ઉપાય છે.

૯. અતિસાર સંગ્રહણી ઉપરની દુગ્ધવટી.

શુદ્ધ વછનાગ વાલ ૪ અફીણ વાલ ૪ લોહભસ્મ રતિ ૫ અબરક ભસ્મ રતી ૬ સર્વેને એકત્ર દુધમાં ખલ કરી બબે રતિની ગોળીયો કરવી. આ ગોળીયો સંગ્રહણી અને સોજા ઉપર પણ સારી અસર કરે છે. આ ગોળી શક્તિના પ્રમાણમાં સવાર સાંજ અને જરૂર પડે તો બપોરે પણ આપવી. દર્દીને દુધ ઉપર રાખવો. દુધ શિવાય બીજો ખોરાક ન લેતો ફાયદો જલદી થાય છે.

૧૦. અર્શ ઉપર ચોપડવાનો મલમ.

કપુર રૂ. ૦ાા ભાર રસવંતી રૂ. ૧) ભાર લીંબોળી મીજ રૂ. ૧) ભાર એને બારીક વાટી સો વાર ધોયલા ઘીમાં મેળવી, અર્શ ઉપર લેપ કરવો.

અર્શનો ઉપાય.

લીંબોળી મીજ તથા રસવંતી સમભાગ લેઇ બારીક કરી, ઘીમાં મેળવી ચાટવાથી અર્શ મટે છે.

બીજો ઉપાય.

ઇંદ્રિજવનુ વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ રૂ. ૧) ભાર રોજ છાશમાં પીવાથી અર્શ મટે છે.

૧૧ ખરજુવાનો ઉપાય.

મહુડાની ડોળીઓના ખોળને બાળી તેની રાખ કરવી. ખરજુવાને છાણા વતી ઘશી, તે ઉપર કેળાંના ગર્ભમાં ખાંડ મેળવી પાટો બાંધવો. તેથી ખરજુવામાં રહેલા જંતુ ઉપર આવશે. બીજે દિવસે ધોઈ નાંખી તે ઉપર રાખ દબાવવી તેથી એ જગાએ અગન બળશે. પણ ખરજવુ મટી જશે.

૧૨. પ્રમેહનો ઉપાય.

હીંમજ હરડે શેર ૦ા ને વાટી બારીક કરી કપડ છીન કરવી. તેનાં ચૌદ પડીકાં કરવાં સાકર શેર પા ને વાટી બારીક કરવી તેનાં પણ ચૌદ પડીકાં કરવાં, હાથેળીમાં પડીકામાંની અરધી સાકર નાંખી તે ઉપર હીમજ નાંખી ઉપર અરધી રહેલી સાકર નાંખી પાણી સાથે ફાકી જવી. આ ઉપાયથી પ્રમેહ મટે છે.

૧૩. શરીર ઉપરની તજાગરમીનો ઉપાય.

એક મણ પાણીમાં ચાર શેર ગળોના કડકા કરી નાંખી તે પાણીને ઉકાળવું. આઠ શેર પાણી અવશેષ રહેથી તેને ગાળી લેવું. તે પાણીમાં ચોખ્ખું અને તાજુ એરંડીયુ શેર ૨ મેળવવું. પછી પાછુ તેને દેવતા ઊપર મુકી ઉકાળવુ. પાણી બળી ગએથી ઉતારી લેવું. એ એરંડીયામાંથી દરરોજ રૂ. ૧) કે રૂ. ૧ાા ભાર પીવું. અને શરીરે પણ ચોળવું. આ ઉપાયથી શરીર ઉપરની તજા ગરમી મટે છે.

૧૪. વીંછીના ઝહેરનો ઉપાય.

ધંતુરાના પાનનો રસ ડંખ ઉપર ચોળવાથી અને તેના પાનની થેપલી કરી બાંધવાથી વીંછીનું ઝહેર ઉતરે છે.

૧૫. કોઇપણ જાતની ગાંઠ કે ગુમડા ઉપરનો મલમ.

કેળાનો ગર્ભ અને ભેસા ગુગળ સમભાગ લેવો તેને ઘુંટવાથી મલમ જેવુ થશે, તેની પટી ગાંઠ કે ગુમડા ઉપર મારવાથી ફાટવાનું હશે તો ફાટશે નહી તો વેરાઇ જશે.

સટીક–કેશવકલ્યાણ.

વિલાસ–બીજો.

(ગતવર્ષના અંક નવમાના પૃષ્ટ ૩૫થી ચાલુ.)

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

દોહરા— **બરનું દ્વિતીય વિલાસમેં, ખુરાકચીજ વિકાર,**
ઉદરભાર જુલ્લાબ જ્વર, ક્રિયા સહજ સુખકાર. ૧.

કેશવરાય કવિ કહે છે કે—આ કેશવકલ્યાણ ગ્રંથનો બીજો વિલાસ વર્ણવું છું તેમાં ખાવામાં આવતી ચીજોના વિકાર એટલે કે એક બીજા વિરૂદ્ધ આહારથી થતા વિકારો, તથા પેટમાં રહેલો દબદબો, જુલાબ લેવાના ઉપાય, અને તાવ સંબંધી વર્ણન સહ ઉપાય વગેરેની સાધારણ ક્રિયાઓ કે જે સુખ આપનારી છે તે કહીશ.

(શું શું ચીજ ખાવાથી નુકશાન થાય છે? તે વિષે ચોપાઇ.)

દુગ્ધ ખટાઈ દોઉ વિષયોગા, કુલથ કાંગ મિલને વ્હેરોગા;
બરટી મઠીઆ દોઉ દુખકારી, મૂલા દુગ્ધ મિલે ભય ભારી. ૨
મૂલા માખ દોઉ વિષ જાનો, ફુલ ભીલામા ગરથ ઘૃત હાનો;
દુગ્ધ ખીચડી દર્દ જમાના, તેલ અફીણ દો મિલી કરે હાના. ૩
તિલ ઉષ્ણજલ દોઉ દુખદાઈ, કાંસ્યપાત્રે ઘૃત મથ્યા ન ચાહી;
કમલકાકડી સહત વિઘાતી, શ્રીફલજલ કપૂર ઉતપાતી. ૪
દુગ્ધ દધી આંબલી ગુડ કેરી, ઉડદ શાકમેં ઇતને વૈરી;
તાડી તક્ર દહીં કેલા જાનાં, એ ચારોં મિલી ઝહર સમાના. ૫

દૂધની સાથે ખાટી ચીજો, કલથીની સાથે કાંગના તાંદળા, બંટીના તાંદળા અગર તેના રોટલા સાથે મઠના પદાર્થો, મૂળાની સાથે દૂધ, મૂળાની સાથે અડદના પદાર્થો, ભીલામાની સાથે ઉનું ઘી, દૂધની સાથે ખીચડી, અફીણની તલની સાથે ઉન્હું પાણી, કાંસાની થાળી વાટકી વગેરેમાં મ-થેલું ઘી, કમળકાકડીની મીંજ સાથે મધ, નાળિયરના પાણી સાથે બરાસકપૂર, અડદની દાળ કે અ-ડદના પદાર્થો સાથે દૂધ દહીં આંબલી ગોળ અને કેરી, તાડી છાશ, દહી અને કેળાં એ એક બી-જાની સાથે ગુપ્ત રીતે ઝેર જેવા ગુણો એટલે કે દોષને કોપાવી રોગોને જન્મ અપાવા જેવા રસ્તા ખુલ્લા કરે છે; માટે જે દહાડે મૂળા ખાધો હોય તે દહાડે દૂધ ન ખાવું વગેરે ઉદાહરણ ધ્યા-નમાં લેવું. ૨–૫.

કણા કેઠ ગોળ મધુ મેલી, ઝહર સમાન જાનો એ ભેલી;
સરસવ તેલ ગાજર દધી ઝ્હેરાં, પીપર પય મછ માંસકે વૈરાં. ૬
કણુઆ શાક અજામિસ ઝ્હેરી, કપિલા તક્ર સુરાપય વૈરી;
મરઘી માંસ દહીં દોઉ ઘાતી, બગામિસ ઉડદ મુંગ ઉતપાતી. ૭
તીતર મોર કૂપ જળ ઝ્હેરી, મધુ ઘૃત સમાન પે વૈરી;
મૂળા ગુડ કમલકંદ આખા, મધુ પયપાની માંસપેં ન ચાખા. ૮
હોવે દર્દ ન વિધ નાસર્જિત હરડે મધુ સબ માંસપેં વર્જિત;
સુખોમણિકા મત લે સારા, કહું ઈલાજ સબ ચીજ વિકારા. ૯

કફના બિગાડથી થનાર અતિસાર.

કફના બિગાડથી થનાર અતિસારમાં દસ્ત સફેદ રંગના થાય છે; બીજી બધી જાતના કરતાં આમાં દસ્ત જરા વધારે બંધાયલા હોય છે; તેમાં કફ જેવો ચિકાશવાળો પદાર્થ પડે છે; અને તેમાંથી કાચા અને નહિ પચેલા અન્નની વાસ આવે છે. અડકવાથી તે ઠંડા લાગે છે. દરદી ઘણીવાર રોમાંચ થાય છે.

ત્રણે દોષોના બિગાડથી થનાર અતિસારનાં લક્ષણો.

ત્રણે દોષોના બિગાડથી થનાર અતિસારમાં દરેક જુદી જુદી જાતના અતિસારનાં લક્ષણો ભેગાં એકી વખતે દેખાવ દે છે. દસ્ત સુવરની ચરબી જેવા દેખાય છે, અને વળી કેટલીક વાર માંસ ધોયેલું પાણી હોય તેવા થાય છે. આ જાતનો રોગ મટાડવો ઘણોજ મુસ્કેલ છે.

શોકથી થનાર અતિસારનાં લક્ષણો.

અતિશય વિપત્તિ આવી પડવાથી જો મનુષ્ય શોકમાં ગરકાવ થઇ જાય, અને તેથી ખોરાક બહુજ થોડો લેવા લાગે, તો શોકને લીધે પેદા થતી ગરમી અને વરાળો જઠરમાં દાખલ થઇ જઠરાગ્નિને દબાવી દે છે, અને રૂધિરાભિસરણમાં ફેરફાર કરી નાંખે છે. આનું નામ અતિસાર. આ જાતમાં રક્ત દસ્ત અથવા બીજા કોઇ પદાર્થ સાથે ભળેલું ઘણીવાર નિકળે છે. ત્યારે તેમાંથી કહોવારાની બહુજ ખરાબ ગંધ નિકળે છે; પરંતુ જ્યારે તે એકલુંજ નિકળી આવે છે ત્યારે ઘણું ખરૂં તે તદન વાસ વગરનું હોય છે. આ જાતના અતિસારના મૂળરૂપ જે શોક તે જ્યાં સુધી દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આ રોગ મટતો નથી.

અપકવ રસને લીધે થનાર અતિસારનાં લક્ષણો.

ખાધેલો ખોરાક પચાવવાની અશક્તિને લીધે ત્રણે દોષો છુટા થઇને સ્થાન ભ્રષ્ટ થાય છે, અને રક્ત આદિ બીજી ધાતુઓને વિકારવાળી કરી નાંખે છે. પરિણામે દરદીને તરેહવાર રંગ અને જાતના દસ્ત થવા લાગે છે. આ જાતના રોગમાં પેટમાં સખત આંકડી આવે છે.

અતિસારમાં દસ્તની પરીક્ષા.

જ્યાં સુધી ઝાડા ચીગટવાળા અને બહુ કહોવારાની ગંધવાળા હોઇ પાણીમાં નાંખવાથી ડુબી જતા હોય ત્યાં સુધી આ રોગ **"આમાતિસાર"** કહેવાય છે કારણકે તેવા અતિસારમાં આમ અથવા અપકવ અન્નરસ ઝાડા વાટે શરીરમાંથી નિકળી જતો હોય છે. પરંતુ જ્યારે દરદીના ઝાડામાંથી બહુ કહોવારાની ગંધ નિકળતી બંધ થાય, તેમનું ચરબી જેવું સુંવાળાપણું જતું રહે, અને પાણીમાં નાંખવાથી ડુબવાને બદલે તરવા લાગે ત્યારે તે અતિસાર "પકવ" થયો એમ ગણાય છે. આવી સ્થિતિમાં જઠર તેમજ શરીર અગાઉ કરતાં હલકાં થાય છે.

અસાધ્ય લક્ષણો.

જો કોઈ પણ જાતના અતિસારમાં દસ્ત ચીગટવાળા અને ઘેરા અથવા કાળા અને રાતા રંગના હોઇ યકૃત (લીવર) ના કટકા જેવો દેખાવ ધારણ કરે, અગર તો તે જો ચળકાટ મારતા, પારદર્શક, અને ઘી, તેલ, ચરબી, મુજ્જા અથવા હાડકાંમાં ભરેલા ચીકણા પદાર્થ, દુધ, છાશ, અથવા માંસ ધોયેલા પાણીના જેવા દેખાવના થાય, અથવા તો ચાસપક્ષિ (the blue jay) ની પાંખોના જેવા રાતા ભુરા, અગર તો થોડા કાળા અને દાઝોડીયા રંગના, ચળકતા, અગર તો તરેહવાર રંગના, અથવા તો જો ઝાડા ઉપર મોરનાં પીંછામાં હોય છે એવાં રંગ બેરંગી કુંડાળાં જોવામાં આવે, અગર તો સડતા માંસના જેવો તેમાંથી વાસ આવે, કે મગજના ટુકડા જેવા દેખાય, અથવા બહુજ જથામાં થવા લાગે તો તેવું દરદ જીવલેણ નિવડે છે. વળી જે અતિસારમાં ગળામાં અને આખે શરીરે દાહનાં ચિન્હ જણાય, જે દરદમાં ધોળે દિવસે દરદીને અંધારૂં દેખાય, જેમાં દમના વ્યાધિવાળાઓની પેઠે અતિસારના દરદીનો શ્વાસ રૂંધાય, વાધણીઓ અને ઓટકાર જોરથી આવ્યા કરે, બાજુઓમાં

પાંસળાંમાં શળ આવે, હાડકાં ફાટે, અગર મુર્છા કે ઝોખા આવે, અગર મન ઘણુંજ વ્યગ્ર બને, અથવા તો જો દરદીને અગાઉ હરસના મસાનું દરદ હોય તો તે ઉભળી આવી હરસમાં કહોવારો થઈ તેમાંથી પરૂ વહેવા લાગે, અગર તો અતિસારના દરદીને સન્નિપાત થાય તો તેવા દરદને કુશળ વૈદ્યો અસાધ્ય ગણીને સાજો થવાની આશા રાખતા નથી. તેજ પ્રમાણે જો અતિસારના દરદીનું મળદ્વાર બંધ નહિ રહેતાં હમેશાં ખુલ્લું રહે, અથવા તો જેમાં દરદીનું બળ અને વજન અતિશય ઘટી જાય, અગર તો દરદીના મળદ્વારની અંદર સોજો અને કહોવારો થવા છતાં પણ દરદીનું શરીર ઠંડુંજ રહ્યા કરે તો પણ તે અતિસારનું દરદ અસાધ્ય ગણાય છે. ઉપર લખ્યાં તેવાં ચિન્હો જો દેખાવા લાગે તો પછી દરદી સ્ત્રી હો કે પુરૂષ હો, બાલ, યુવાન કે વૃદ્ધ હો, ગમે તે હો તો પણ રોગ મટવાની આશા રાખી શકાય નહિ.

રક્તાતિસાર.

આ ઉપરાંત વળી અતિસારનો એક બીજો પ્રકાર પણ હોય છે જેમાં ઝાડાની સાથે લોહી જથાબંધ જાય છે. પિત્તના વિકાર કે પ્રકોપને લીધે પેદા થએલા અતિસારથી દરદી પીડાતો હોય, અગર તો તેવું દરદ થવાને થોડીકજ વાર હોય તેવામાં જો પિત્ત વધારનાર ખોરાક ખાધામાં આવે તો રક્તાતિસાર થયા વગર રહેતોજ નથી. આ વ્યાધિમાં લોહી મોટા જથ્થામાં નિકળે છે, જે કોઇવાર મળની સાથે મળેલું હોય છે, તો કોઇવાર બીજા કોઈ પણ પદાર્થ સાથે ભળેલું હોતું નથી. બીજી જાતના અતિસાર જ્યારે પક્વ થાય છે ત્યારે પણ કવચિત લોહીનાં થોડાંક ટીપાં મળ સાથે મળેલાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ બીજી જાતના અતિસારની આવી પકવ અવસ્થાને રક્તાતિસારમાંથી પારખતાં શીખવાની જરૂર છે.

અતિસાર મટયાનાં લક્ષણ.

જ્યારે અતિસાર મટી જાય છે ત્યારે દરદીને પેશાબ કરતી વખતે કે અધોવાયુ કાઢતી વખતે ઝાડો થઇ જતો નથી. જઠરાગ્નિ પણ પ્રદિપ્ત થાય છે, અને પેટમાંનો ભાર પણ જતો રહે છે.

દસ્તને કબજ કરનાર દવાઓ કયારે અને કેવી રીતે વાપરવી ?

કોઈ પણ જાતનો અતિસાર જ્યારે અપકવ અવસ્થામાં હોય ત્યારે દસ્તને કબજ કરનાર કોઈ પણ તરેહનું ઔષધ દરદીએ વાપરવું નહિ. જો આવે વખતે તેવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો તેથી માઠું પરિણામ નિપજે છે. વિકાર કે વિકોપને પામેલા દોષો જે વખતે બહાર નીકળી જતા હોય તેવે વખતે તેમને શરીરની અંદર રોકી રાખવાથી સોઝ, સોજા, જળોદર, પાન્ડુરોગ, કમળો, બરોળનુ વધવું, રક્તપિત્ત, ગ્રહણીનો સોજો અને કહોવારો, ઉદાવર્ત, પેટનું ચડવું, ગુલ્મ, ગોળો, હરસના મસા, અને બીજાં અનેક દરદો પેદા થવાનો ભય રહે છે, અને તેથી કરીને અપકવ અને પકવ અતિસારના ઉપચારોમાં મોટો ભેદ હોય છે. છતાં પણ એટલું યાદ રાખવાનું છે કે અપકવ અતિસારમાં પણ જો તદન પાણી જેવાજ ઝાડા બહુજ પ્રમાણમાં થવા લાગે, અને દરદી બહુ અશક્ત થતો જાય તો તેવે વખતે દસ્તને કબજ કરનાર (astringent) ઔષધો આપવાને હરકત નથી. બાળકો, તેમજ બહુ ઘરડાં મનુષ્યો, તેમજ અતિ અશક્ત દરદીઓને પણ આવાં ઔષધો અપકવ અતિસારમાં પણ આપવાનું ઘણીવાર જરૂરનું થઈ પડે છે.

અતિસારના ઉપાયો.

૧. આદાના રસને નાભિ ઉપર ચોપડવાથી અસાધ્ય અતિસારમાં પણ સારો ફાયદો થાય છે.

૨. ઝાડાથી પેટમાં ચુંક આવતી હોય કે શલ આવતું હોય તો, સુંઠ ઘીમાં તળી ખવરાવવાથી તુરત બંધ થાય છે.

૩. આંબાની તથા જાંબુંડાની છાલ સોળ રૂપીયા ભાર લેઇ તેમાં બસેં છપ્પન તોલા પાણી નાંખી ઉકાળવું, અરધુ પાણી રહે ઉતારવું. તેમાં સોલ રૂપીયા ભાર ચોખા નાંખી ફરી ઉકાળવું, તમામ ઓગળી ગએથી તે પીવા આપવું તેથી અતિસાર સંગ્રહણી મટે છે.

૪. આંબો, જાંબુ, વડ, એનાં કુમળાં પાંદડાં તથા વાળો એ ચાર ઓષધ સમભાગે લેઇ તેનું ફાંન્ટ કરી મધ નાંખી પીવામાં આવે તો અતિસાર, તૃપા, ઉલટી, મુરછી મટે છે.

૫. ઇંદ્રજવ, ધાણા અને પટોળનો કાઢો મધ નાંખી પીવાથી બધી જાતના અતિસાર મટે છે.

૬. ઉમરાના મૂળનું પાણી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૭. કમલ કાકડીનો ભુકો મધ સાથે ચાટવાથી અતિસાર મટે છે, રૂ. ०। થી અરધા ભાર સુધી.

૮. મીણ, અફીણ અને કેસર એ સમભાગ લેઇ ખુબ વાટી ગોળી કરવી તેમાંથી ચોખા ચોખા જેટલી સવાર સાંજ લેવાથી અતિસાર દુર થાય છે.

૯. કોકીના ગુંદરને મધ સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૦. કોકીના પાંદડાંનો ઉકાળો પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૧. કોઠાનાં બીજનું તેલ આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૨. જાયફળ, લવીંગ, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, તજ, નાગકેસર, કપુર, ધોળું ચંદન, કાળા તલ, વાંસલોચન, તગર, આંબળાં, તાલીસપત્ર, પીપર, હરડે, કાળાંમરી, ચિત્રક, સુંઠ, વાવડીંગ, કાલીજીરી, એ બધાં ઔષધને સમભાગ લેઇ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેનું જેટલું વજન થાય તેટલી ભાંગ મેળવવી અને ભાંગ મેળવ્યા પછી જે વજન થાય તેટલી સાકર મેળવવી. એ ચુરણમાંથી અડધાથી એક તોલા લેવાથી (મધ સાથે) સંગ્રહણી, કાશ, શ્વાસ અરૂચી, ક્ષય, વાત, કફ, ઉલટી, વગેરે દરદ શાન્ત થાય છે, આ ચુરણને **"જાતીફળાદિ ચૂર્ણ"** કહે છે અને ખાસ સંગ્રહણી ઉપર તેનો ઉપયોગ થાય છે.

૧૩. જાંબુના પાનનો રસ પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૪. જાંબુ, આંબો, આંમલીના પાંદડાનો રસ કાઢી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૧૫. ઓથમી જીરૂં (ઇસબગોલ) પાણીમાં પલાળી સાકર નાંખી પીવાથી તાવનો ઝાડો મટે છે તેમજ ઉલટી તૃપા મટે છે.

૧૬. ઓથમી જીરૂંને શેકી દહી સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૧૭. શંખજીરૂં સાકર સાથે અથવા એમને એમ ફાકવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૧૮. ઝહેરકચોલાં રૂ. ૩) ભાર અંકે ત્રણ ભાર, શુદ્ધ કરેલો વછનાગ રૂ. ૧।।, જાયફળ રૂ. ૧।।, જાવંત્રી રૂ. ૨ ભાર, ઇલાયચી રૂ. ૧), મરી રૂ. ०।। ભાર, સુંઠ રૂ. ०।। ભાર, સંચલ રૂ. ०।। ભાર લેવાં. ઝહેરકચોલાં પ્રથમ શોધી તે પછી તેને દીવેલમાં લોઢી ઉપર તળી કોયલા જેવાં કરવાં, પછી તેને ખાંડવાં બીજી દવા ખાંડી વસ્ત્રગાલ કરી મેળવી સારી પેઠે ઘુટી ગોળીઓ મરી જેવડી વાળવી. તે ગોળી ઉપરના પ્રમાણમાં એક બે કિંવા ત્રણ કે કમી જાસ્તી લેવાથી ઝાડો મટે. એકદમ વધારે ગોળી સહન થઇ શકયા શિવાય લેવી નહીં.

૧૯. ટીંબરના કાચા ફળનો રસ પીવાથી ઝાડો મટે છે.

૨૦. ઇલાયચી રૂ. ૨।। ભાર, સુંઠ રૂ. ૨।। ભાર, તજ રૂ. ૨।। ભાર એ સર્વેને ખાંડી તેમાંથી અરધાથી દોઢ વાલ આપવાથી અતિસાર, સુંક, મોળ, તથા રક્તશ્રાવ મટે છે.

૨૧. દાડમની છાલનો કાઢો જરા અફીણ મેળવી આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૨૨. દાડમની છાલ બે ભાગ, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર એ અરધો અરધો ભાગ, ધાણા એક ભાગ, સાકર બે ભાગ, સર્વેનું વસ્ત્રગાળ ચુરણ ત્રણથી છ વાલ આપવાથી ઝાડો, આમવાત અને અર્શ મટે છે.

૨૩. દાડમના ફળને પુટપાકની રીતે પકવી તેનો રસ નીચોવી તેમાં મધ મેળવી પીવાથી બધી જાતના અતિસાર મટે છે.

૨૪. રસવંતી, કડાછાલ, ઇંદ્રજવ, ધાવડીનાં ફુલ, અને સુંઠ એનું સમભાગ ચૂર્ણ ત્રણ ચાર વાલ મધ સાથે લેવાથી અતિસાર અને આમવાત મટે છે.

૨૫. અતિસાર ઉપર ધાવડીનાં ફુલ દહીં સાથે અપાય છે.

૨૬. ચારસેં તોલા કાળી દ્રાક્ષ ને ચાર હજાર ને છન્નુ તોલા પાણીમાં ઉકાળી, ચતુર્થાંઉંસ રહે ઉતારવું અને ટાઢું થાય ત્યારે તેની અંદર મધ ને સાકર ચારસે ચારસે તોલા નાંખવું. પછી ધાવડીનાં ફુલ ચોસઠ તોલા અને કંકોલ, લવાંગ, જાયફળ, મરી, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, ચીત્રો, ચવ્યક, પીપળીમૂળ, વાવડીંગ, એ દરેક ચાર ચાર તોલા લેઇ સઘળાનું ચૂર્ણ કરીને તેમાં નાંખવું. ત્યાર બાદ તેને ચંદનનો ધુપ અને ઘીથી રીઢા કરેલા વાસણમાં નાંખી તેનું મ્હોં મજબૂત રીતથી બંધ કરી પંદર દિવસ સુધી રાખી મુકવું. આ તૈયાર થયેલ પદાર્થ "દ્રાક્ષાસવ" છે. આ આસવ ગ્રહણી રોગમાં અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે, તથા અર્શ, ઉદાવર્ત, ગુલ્મ, ઉદર કૃમિ, કુષ્ટ, વ્રણ, નેત્ર રોગ, શીર રોગ, તથા ગળ રોગ વગેરે રોગને દુર કરે છે.

૨૭. બોરડીનાં મૂળનો કલ્ક અને તલનો કલ્ક સાથે મેળવી ઘી અને મધ નાંખી પીવાથી રક્તાતિસાર બંધ થાય છે.

૨૮. ભાંગ તથા અફીણની ગોળી કરી શક્તિ પ્રમાણે આપવાથી અતિસાર મટે છે. ગોળી સવાર સાંજ આપવી.

૨૯. ભાંગને શેકી મધ સાથે ચાટવાથી નિદ્રાનાશ અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે છે.

૩૦. માયાફળના ઉકાળામાં અફીણ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. અથવા, માયાફળ અફીણ સાથે મેળવી ગોળી કરી આપવાથી પણ લોહીનો ઝાડો મટે છે.

૩૧. મીણ કેશર અને અફીણની ગોળી ચોખા ભાર ખાવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૨. મીંઢળના મૂળની છાલનો ભૂકો આપવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૩૩. મોથ અને ઇંદ્રજવ એ બંને ચાર રૂપીઆ ભાર લેઇ વાટી કલ્ક કરીને તેમાં આઠ ગણું પાણી નાંખી ઉકાળી, આઠ તોલા પાણી રહે ઉતારી ઠંડું થવા દેઈ તેમાં મધ નાંખી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૩૪. રાળ, મોચરસ, કાથો, એાથમી, એનું સમભાગે ચૂરણ કરી પા થી અરધો તોલો દહીંમાં લેવાથી ઝાડો તથા આમ મટે છે.

૩૫. કાશ રોગમાં બતાવેલું "લવિંગાદિ ચૂર્ણ" ખાવાથી અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે છે

૩૬. લોદર, કડાછાલ, અને બીલી સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૭. લોદર, ધાવડીનાં ફુલ, બીલી, મોથ, આંબા ગોટલી, કડાછાલ એનું સમભાગ ચુરણ કરી દહીં સાથે આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૮. લોદરનો ઉકાળો પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૩૯, વડ, આંબો, પીપળ, પીપળો, ઉમરો, પારસપીપળો, હીમજ, ધોળો અને રાતો લોદર, જેઠીમધ, બોરડીની છાલ, એનો કાઢો પીવાથી સઘળી જાતના ઝાડા મટે છે.

૪૦. વાંસલોચન એકથી ત્રણ વાલ સુધી આપવાથી અતિસાર અને રક્તશ્રાવ મટે છે.

૪૧. જ્વર રોગમાં કહેલું નંબર ૮૦ વાળુ "હલદરાદિચૂર્ણ" છાશ સાથે આપવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

માણસ જાત શું શું ખાઈ શકે છે?

શું ખાવું અને શું ન ખાવું, એવો ગુંચવાડો મનુષ્ય સિવાય અન્ય કોઈ પ્રાણીને થતો નથી.

પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ કહે છે કે, મનુષ્ય એક અજબ પ્રકારનું પ્રાણી છે. જગતનાં બીજાં પ્રાણીઓથી તે ઘણી બાબતોમાં જુદું પડે છે, અને ખાનપાનની બાબત પણ આવા તફાવતોમાંની એક ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવી છે. શું ખાવું અને શું નહિ ખાવું, એ વિષયમાં મનુષ્યજાત બહુ ગુંચવાડામાં પડેલી જોવામાં આવે છે, ત્યારે જગતમાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓને પોતાને માટે ખાવા લાયક ખોરાક કયો છે તે વિષે જરા પણ શંકા કે સંદેહ કે અનિશ્ચિતપણું ઉત્પન્ન થતું નથી. ઈંડાનું કોટલું ફોડી બહાર તરત નિકળેલા મરઘીના બચ્ચાને કયો ખોરાક ખાવા જેવો નથી તે શીખવાની જરાએ જરૂર પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે હરણનું બચ્ચુ કુમળું ઘાસ ચરવા લાગે છે; ખીસકોલીનું બચ્ચું કરડીને ખવાય તેવી મીંજો (Nuts) અને અનાજનેજ સ્વાભાવિક રીતે ખોરાક તરિકે પસંદ કરી ખાય છે; શીયાળનું બચ્ચું તરતજ ઉંદર કે બીજા નાના પ્રાણીને શિકાર તરિકે પકડવા દોડે છે; ટુંકામાં કહીએ તો બીજાં સર્વ પ્રાણી પોતપોતાને યોગ્ય ખોરાક સહજ રીતે વિના શંકાએ પારખીને ખાવા લાગે છે, અને તેના પરિણામે તેઓ સુખી અને સંતોષી હોઈ વ્યાધિઓથી બહુધા વિમુક્ત હોય છે. વળી તપાસ કરતાં જણાયું છે કે ભાજીપાલો ચરી ખાનાર જંગલી પ્રાણીઓના ખોરાકમાં કામ લાગે તેવી વનસ્પતિ ભેગા ઝેરી નુકશાનકારક ગુણવાળા છોડ છુટાછવાયા ઉગાડી, તે ખેતરમાં જો આ પ્રાણીઓને ચરવા માટે છુટાં મૂકી દેવામાં આવે છે, તો ત્યાં ચરતી વખતે તેઓ સ્વાભાવિક પ્રેરણાને અનુસરી ઝેરી નુકશાનકારક છોડવાને રહેવા દઇ પોતાને કામની વનસ્પતિજ ચરે છે. ખોરાકની આવી અદ્ભૂત પસંદગી કરવા માટે આવાં પ્રાણીઓને વનસ્પતિશાસ્ત્ર કે "બૉટનિ" Botanyના ગ્રંથો ગોખવા પડતા નથી. તેઓ ફક્ત દૈવી-કુદરતી પ્રેરણાબુદ્ધિ Instinctને અનુસરે છે, અને તેમ કરવાથી તેમને પસ્તાવાનો પ્રસંગ કદિ પણ પ્રાપ્ત થતો નથી. પ્રાણીઓના કરતાં પણ ચઢીયાતા પ્રકારની પ્રેરણાબુદ્ધિ મનુષ્યજાતને પોતાનો ખોરાક પસંદ કરવા માટે આપવામાં આવેલી હોવા છતાં ખરાબ સંસ્કાર, કુસંગ, અયોગ્ય અનુકરણ, ઉંધા શિક્ષણ આદિને લીધે માણસો તે શક્તિને નહિ અનુસરતાં આડા ચાલી તેને ગુમાવી બેઠા છે. આથી કરીને દેશદેશના જાત જાતના અને ગામ ગામના લોકોના ખાનપાનના પદાર્થોમાં એટલો બધો ગોટાળો થઇ ગયો છે કે કાંઇ કહેવાનીજ વાત નહિ. ટુંકામાં માનવસમાજ સર્વભક્ષી Omnivorous બની ગઈ છે, એમ કહેવામાં જરાપણ વાંધા ભરેલું નથી. કારણકે વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર રેઇનહોલ્ડ એમ. ડી., પી. એચ. ડી., કહે છે તેમ Almost every living creature has been eaten at some time in some part of the world. "લગભગ દરેકે દરેક જાતનું જીવજંતુ કે પ્રાણી દુનિયાના કોઈ ભાગમાં કોઇ સમયે ખોરાક તરિકે વાપરવામાં આવ્યું છે." વળી તેજ ડૉક્ટર ઉમેરે છે કે We hear persons, even children, comparing their tastes in the matter of food and drinks. One abhors, what another enjoys. Is this natural? This is not at all surprising when we reflect that man tries to swallow every substance that he can procure; he seems to look upon the

whole creation as a great feeding trough. " ખાનપાનની વસ્તુઓ વિષેની પોતાની રસવૃત્તિઓ સરખાવતાં આપણે સ્ત્રી પુરૂષો અને છોકરાંઓને પણ સાંભળીએ છીએ. એકજ ચીજ જે એક માણસ બહુજ સ્વાદપૂર્વક આરોગે છે તેજ ચીજને બીજો માણસ ધિક્કારી કાઢે છે. શું આ કુદરતના નિયમને અનુસરતું છે? જે જે ચીજ હાથમાં આવે તે તે વસ્તુ મુખમાં હોમવાનો મનુષ્ય જાત પ્રયત્ન કરે છે, એ વાતનો આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે ઉપર કહેલી (માણસ માણસના સ્વાદ જુદા હોવાની) વાત આપણને આશ્ચર્ય ઉપજાવતી નથી; સમગ્ર સૃષ્ટિને એક વિશાળ ભોજનપાત્ર તરિકે મનુષ્યજાત ગણતી હોય એમ જોવામાં આવે છે."

દેશ દેશના લોકોના વિચિત્ર જાતના ખોરાકનું ટુંક બ્યાન.

* "ઉપર લખેલાં વચનોની સત્યતા વિષે ખાત્રી કરવા માટે ચાલો આપણે આપણા પાડોશીઓનાં રસોડાં કે બાવરચીખાનામાં વગર આમંત્રણે દાખલ થઇએ. કરૂણાનાસાગર જેવા **ભગવાનબુદ્ધ**ના પૂજક **ચીના** લોકોનાં રસોડાં બહુજ જુગુપ્સા ઉપજાવે તેવાં છે. પોતાનું પાપી પેટ ભરવા માટે તેઓ બીલાડાં, કુતરાં, ભૂરા રંગના કોળ, દરિયાઈ ગોકળ ગાય, શાર્ક માછલીઓ, વાગોળ અને ચામાચિડીઆં, મચ્છો તથા કીડા, તીડ, ગરોળીઓ, સાપ વગેરેની તરેહવાર વાનીઓ તૈયાર કરી આરોગે છે. **આસ્ટ્રેલિયા** અને બીજા કેટલાક દેશના લોકો ઉંદર, કાંગારૂ જેવા કોળ, સાપ અને કીડા ખાય છે. **જા**પાની લોકો મોટે ભાગે ભાત, કાકડી, આલુ, પીચ નામનાં ફળ, અને અન્નફળ–મૂળનો આહાર કરે છે. **રૉકી માઉન્ટન્સ**ના પહાડી લોકો, અને **ઝાંઝીબાર**ના વતનીઓ કુરકુરિયાંના માંસનો પુલાવ સ્વાદપૂર્વક બચકારા બોલાવીને ખાય છે. આફ્રિકાના કેટલાક જંગલી લોકો પરોણાની સારી સરભરા કરવી હોય ત્યારે વાંદરાના બચ્ચાનામાંસનું ભોજન તૈયાર કરે છે. ઉત્તરધ્રુવના બહુ ઠંડા મુલકમાં વસતા લોકો પરોણાગતમાં સીલમાછલીનું કહોએલું માંસ, સડી ગયેલી વ્હેલ માછલીની પુંછડી, રેઇનડિયર નામના સાબર જેવા પ્રાણીના પેટમાંનો 'ચાઇલ' નામનો રસ, ગાડીઓમાં વપરાતું તેલ અને ચરબી, વ્હેલ માછલીની ચામડી, અરધાં સેવાયલાં ઇંડાં પરોણાઓને પીરસે છે. **સુરીનૅમ**ના વતનીઓ મોટા દેડકા ખાય છે; અને **હૉટ્ટેન્ટૉટ** લોકો શેકેલા કીડાને ઘી સાકર જેવા સ્વાદિષ્ટ ગણે છે. **ફ્રેન્ચ** લોકો, **ચીના**ઓ, **યુરોપ**, **અમેરિકા**ના ઘણા લોકો દેડકા દેડકીઓ પ્રસગોપાત ખાય છે. ઘણાં વર્ષો ઉપર **ફ્રેન્ચ** લોકોએ ગોકળગાય ખાવા માંડેલી કારણ કે તેનો સ્વાદ તેમને દેડકાઓ કરતાં વધારે સારો લાગ્યો. **બરગૅન્ડી** અને **ચેમ્પેન**માંથી દરરોજ એક લાખ ગોકળગાયો **પારિસ** શહેરમાં ખોરાક માટે પહોંચાડવામાં આવે છે. એક ન્યુસપેપરમાં એક લેખકે લખ્યું હતું કે, "**ફિલિપાઇન** ટાપુઓમાંના **મિન્ડેના**ઓ નામના એક બેટમાં **મૅન્ઝેન્સ** લોકો ગોકળગાયનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ કરવામાં રહેલી મઝાંથી તદન અજાણ છે, પણ તેઓ સળી ગયેલાં લાકડાંમાં થતા ચરબદાર ધેણ (મોટા કીડા) જીવતાને જીવતા, સાહેબ લોકો જેમ ઑઇસ્ટર માછલીઓ ખાય છે તેમ ખાવામાં બહુ સુખ સમજે છે. **મેક્સીકો**માં 'મૅગ્વે' નામનો એક છોડ બહુ ઉગે છે જેનાં પાંદડાં એક જાતના મોટા પીળા કીડા ખાઇને ઉછરે છે. **મેક્સીકો**ના જંગલી વતનીઓ આ કીડાને એક સ્વાદની ચીજ ગણે છે, અને તેને "મૅગ્વે બટર" Maguey butter એવા નામથી ઓળખે છે. **ટ્રીબ્યુન** પત્રના એક ખબરપત્રીએ એક વખતે જણાવ્યું હતું કે, કેળવાયલા છતાં દુર્ભાગી શહેનશાહ **મૅક્સીમીલી**અને પણ આ કીડાના ખોરાકની અજમાયશ લેઈ જોઈ હતી. ટુંકામાં કહીએ તો કંઈ કંઈ વિચિત્ર વસ્તુઓ જે મનુષ્યો પોતાના

* ડૉક્ટર ઈ. બી. ફુટ, એમ. ડી.ના એક પુસ્તક ઉપરથી.

ખોરાક તરિકે વાપરે છે, અને જેનાં નામ ઉપર લખવાનાં રહી ગયાં છે, તેમાંનાં થોડાંક નીચે પ્રમાણે છેઃ–હાથી, દરિયાઈ ગેંડા, છછુંદર, ઝીબ્રા, હરણ, સાબર, મૃગ, મંકોડો, ચિત્તા, દિપડા, સિંહ, મગર, મચ્છ, 'મસ્કર્રેટ' નામના એક જાતના ઉંદર, કોળનાં મગજ, શાહુડી, પેટે ચાલનાર પ્રાણીઓનાં ઇંડાં, ગરોળીઓ, રાની બિલાડા, તીડ, 'વાંણીયા' નામનાં ઊડતાં તીડ જેવાં જંતુ, કરોળિયા, અને લગભગ બાકીનાં બધી જાતનાં જીવડાં ચીન દેશમાં રેશમના કોશેટામાંથી રેશમના તાર ઉકેલી લીધા પછી તેની અંદરના જીવડાને પણ નાખી નહિ દેતાં તેનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવો તે એક કરકસરનો ગુણ ગણાય છે. ન્યુયૉર્ક શહેરના ઘણા વતનીઓ જુવાન વાછરડા, પાડા, બકરા, ઘેટા વગેરે જનાવરોના અંડ (Testicles) ને સ્વાદના શોખીન લોકોનો એક માનીતો ખોરાક ગણે છે, અને વાપરે છે. ચાર્લ્સ લ્યુઈ નેપોલીઅન એકીલી મ્યુરૅટ, જે મહાન ફ્રેન્ચ સેનાધિપતિનો પુત્ર હતો, જેણે પોતાની જીંદગીનાં છેલ્લાં વર્ષો ફ્લૉરિડામાં ગાળ્યા હતાં, અને જેણે બધી જાતના ખોરાક ખાઈ જોવામાં બાકી રાખી નહોતી તેણે નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય જણાવ્યો હતો; 'ઘોડાનું માંસ, સારૂં—કુતરાં, શિયાળ, બિલાડાં, મધ્યમ પ્રકારનાં—' સ્કન્ક ' Skunk જરા ઠીક—બાજપક્ષી, નંબર વન—કાગડા, બીજે નંબરે—કબુતર, ચાસ કે નિલ્કંઠ પક્ષી Jay—bird, અને કોયલ, છેક ખરાબ નહિ—અને જો કે મારે કાંઈ ખાસ દ્વેષભાવ નથી છતાં કહેવું જોઇયે કે 'બઝાર્ડ' નામનું એક જાતનું બાજપક્ષી ખાવામાં સારૂં નથી.' "

× × × × × ×

જ્યારે મનુષ્ય માત્રના શરીરની રચના એકજ પ્રકારની છે, ત્યારે તેમનો ખોરાક પણ એકજ પ્રકારનો હોવો જોઇયે.

દેશદેશના માણસોના ખોરાક સંબંધીના વિચારો અને રિવાજોનું ઉપર પ્રમાણે ટુંક વર્ણન લખતાં અમને પોતાને જે સુગ તથા કંટાળો ઉપજ્યો છે, તે ઉપરથી વાંચનારને પણ તેવીજ ઓછી વધારે અસર થઈ હશે એમ અનુમાન થઈ શકે છે. પરંતુ તેવી વાતો આ પ્રકરણમાં દાખલ કરવામાં હેતુ માત્ર એટલોજ કે, અમુક અમુક પદાર્થો ખોરાક તરિકે વાપરનારા લોકોથી તે તે પદાર્થો ખાધા વગર જીવી શકાયજ નહિ એવાં તેમનાં શરીર બંધારણ છે એ માનવું ભૂલ ભરેલું છે, અને મનુષ્યો પોતાનો ખોરાક રૂઢિ રિવાજ કે અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓને વશ વર્તિનેજ પસંદ કરે છે તે બનાવી આપવાનો છે. કારણ કે એ જાણીતી વાત છે કે, ઉપર વર્ણન થઈ ગયું છે તેમ દેશદેશના લોકોના ખોરાકોમાં જેટલો ભેદ છે તેના સોમા ભાગ જેટલો ભેદ તેમની કુદરતી શરીર રચનામાં જોવામાં આવતો નથી. કારણ કે સર્વ દેશનાં મનુષ્યોને એકજ પ્રકારના અવયવો અને ઇંદ્રિયો તેમજ પચનેંદ્રિયો અને પાચન રસો મળેલા જોવામાં આવે છે. અને જો તેમનાં શરીરો આ રીતે લગભગ એકજ પ્રકારનાં રચાયલાં છે, તો પછી તેમના ખોરાકમાં જોવામાં આવતો આસમાન જમીન જેટલો તફાવત અસ્વાભાવિક અને નુકશાનકારકજ હોવો જોઇયે, એ સિદ્ધ થાય છે. જેમ દરેક પ્રાણીને માટે કુદરતે કે પરમેશ્વરે કોઈ અમુકજ ખોરાક નિર્માણ કરી રાખેલો જોવામાં આવે છે, તેવોજ એક ખોરાક માણસજાત માટે પણ ઈશ્વરે નિર્માણ કરેલો છે, અને તે ઉપરજ નિર્વાહ કરનાર મનુષ્ય–સ્ત્રી–પુરૂષ કે બાળક–સર્વ વાતે સુખી સંતોષી અને સદાચારી થયા વગર રહેતું નથી. આ ખોરાક તે કયો તે વિષે આ ગ્રંથમાં આગળ ઉપર લંબાણ વિવેચન કરવામાં આવશે. પરંતુ હાલ તો માણસ માણસના ખોરાક વચ્ચે આટલો બધો તફાવત કેવાં કેવાં કારણોથી થવા પામ્યો હશે તે વિષેનાં થોડાંક સયુક્તિક અનુમાનો આપણે કરીએ.

ધર્મશાસ્ત્રો, શારીરવર્ણનશાસ્ત્ર, ઇતિહાસ, તર્કશાસ્ત્ર વગેરે અનેક શાસ્ત્રોની ઉંડી શોધખોળોએ બતાવી આપ્યું છે કે, છેક પુરાણા ભૂતકાળમાં મનુષ્યો ફુલ–ફળ–વનસ્પતિ ઉપરજ ગુજારો કરતાં હતાં. અને તે વખતે તેમનો નિવાસ સમશીતોષ્ણ કે ઉષ્ણ કટિબંધોમાં આવેલા પ્રદેશમાં હોવાથી આવી ખોરાકની સર્વે ચીજો વિના પરિશ્રમે તેમને સહજ પ્રાપ્ત થતી હતી. પરંતુ વિવિધ કારણોને લીધે તે મનુષ્ય જાતના અમુક અમુક વિભાગોને દુનિયાંના બીજા પ્રદેશોમાં જવું પડયું, અને ત્યાં સપ્ત

મનુષ્ય મનુષ્યના ખોરાકમાં બહુ ભેદ પડી જવાનાં કેટલાંક સંભવીત કારણો.

ઠંડી, બરફનો જમાવ, વર્ષાદનો અભાવ, શત્રુઓના હુમલા, નિર્જન ઉજડ રેતીનાં મેદાનો કે વિકાળ સુકાં ખડકો, અથવા કસ વગરની મરૂ ભૂમિમાં નિવાસ કરવાની જરૂર–આવાં આવાં અનેક કારણોને લીધે ભૂખનું દુઃખ સહન ન થવાથી માણસોએ પોતાની આસપાસનાં માંસાહારી પશુઓનું ના ચાલે અનુકરણ કરવા માંડ્યુ હશે. શરૂઆતમાં તેણે પક્ષીઓનાં ઇંડાં ખાવા માંડ્યાં હશે, અને આ આડે માર્ગે આગળ વધતાં તે ઇંડાંને પેદા કરનાર પક્ષીઓને પણ ખોરાક તરીકે વાપરવા જેટલું તેનું મન જડ અને કઠીન બન્યુ હશે. આનાથી અનીતિના માર્ગપર આગળ વધારો કરતાં તેણે સહજ પકડી શકાય તેવાં નાનાં પ્રાણીઓને ખોરાકમાં વાપરવા માંડયાં હશે. અને આવી રીતે લોહીની તરસી બનેલી તેમની સ્વાદેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા માટે તથા પોતાની કૃત્રિમ હાજતને હાંસીલ કરવા માટે બકરાં, ગાય, ભેંશ, ઘેટાં, હરણ, સાબર, અને ગંદાં ડુક્કર આદિને પણ બાકી નહિ રહેવા દેવાનું શીખ્યો હશે. આવીજ રીતે દરિયા કિનારે કે ઉજડ બેટપર વસનાર મનુષ્યજાત અનેક પ્રકારનાં જળચર અને ભૂજળચર (amphibius) પ્રાણીઓને ખાઇ જતાં પણ શીખ્યો હશે એમ માનવું સયુક્તિક છે.

બીજી તરફ અનુકૂલ સ્થળે નિવાસ કરતી ભારતવર્ષ આદિની આર્ય પ્રજાને ઇશ્વર કૃપાએ સર્વોત્તમ ખાનપાનના પદાર્થો જોઇએ તે કરતાં પણ વધારે મોટા જથામાં મળે તેવી જોગવાઇવાળી જમીનની ફળદ્રુપતા હોવાથી તેઓને અધમ એવા હિંસા અને માંસાહારના માર્ગે ચઢવાની જરૂર ભાગ્યેજ પડેલી જોવામાં આવે છે. પોતાને પાકાં સ્વાદુ ફલ ઝાડ કે વેલાપરથી તોડી લેવાને હાથ, તે ફળને બચકું ભરી કરડી ખાવાને અનુકૂલ પડે તેવા આગલા દાંત, અને પછી તેને બરાબર ચાવવાને પાછલા દાંત કે દાઢો, અને તેને વિના પરિશ્રમે સુખપૂર્વક પચાવી શકે તેવી લાયકાતવાળી હોજરી અને ઘણાં લાંબાં આંતરડાં મળેલાં જોઇને ફળનો આહાર આપણા આર્યપૂર્વજોએ પોતાને માટે સર્વોત્કૃષ્ટ અને યોગ્ય ગણ્યો. જેનો દેખાવ ચિત્તાકર્ષક, જેની સુગંધ આલ્હાદક અને મનમોહક, જેનો સ્વાદ અપૂર્વ અને અવર્ણનીય, જેનું ભોજન નિઃસીમ તૃપ્તિદાયક અને તુષ્ટિ–પુષ્ટિ વર્ધક એવા દૈવી ફળોના આહારનેજ માણસનો એકલો સ્વાભાવિક ખોરાક ગણવામાં આપણા આર્ય પૂર્વજોએ યથાયોગ્યજ કર્યું છે, એ વાત કોણ કબુલ કર્યા વગર રહી શકશે ?

ખોરાક વધારે વખત સંગ્રહી રાખવાની, અને સંગીન પોષણ શરીરને આપી ભૂખને વારેઘડીએ લાગતી અટકાવવાની જરૂર જણાયાથી ફળોના આહારમાં બદામ, અખરોટ, કાજુ, ચારોળી, મગફળી, પીસ્તાં વગેરે મિષ્ટ સ્વાદિષ્ટ મીંજો (Nuts)નો ઉમેરો કરવામાં આવ્યો. તે ઉપરાંત આવા ફળ અને મીંજોના ખોરાકની ચીજો કોઇ કારણસર પુરતા જથ્થામાં ન મળી શકે તેવા પ્રસંગો પ્રાપ્ત થતાં કુમળાં ભાજીપાલાનાં પાંદડાં, કોબીજના વર્ગનાં શાક, મુળા મોગરી, શકરીઆં, રિંગણાં કે વંત્તાક વગેરે કાચી ખાઇ શકાય તેવી ચીજોનો પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ થવા લાગ્યો. અને તેથી આગળ ચાલતાં ગાજર અને ડુંગળી લસણ જેવા પદાર્થો પણ કેટલાક લોકો વાપરવા લાગ્યા. કાચાં

ફળોને પક્વ કરવા માટે સૂર્યના તાપ કે ખઝારનો ઉપયોગ કરતે કરતે ક્વચિત ક્વચિત અગ્નિની પણ મદદ લેવાવા લાગી, અને તેમ થતાં અગાઉ કાચી હાલતમાં ઉપયોગમાં નહિ આવી શકે તેવા અસ્વાભાવિક ખોરાકોનો વપરાશ પણ વધ્યો. આ રીતે સુરણ, રતાળુ, અનાજ વગેરે, ભિન્ન ભિન્ન કાળ ઋતુ અને દેશમાં જુદી જુદી રીતે માણસજાત વાપરવા લાગી.

આવીજ રીતે વળી પોતાની મહેનત મજુરીમાં મદદગાર નિવડે માટે ગાય, ભેંશ, ઉંટ, ગધેડાં વગેરેને પાળવાની માણસને જરૂર પડી. તેવામાં ખોરાકની તંગીના પ્રસંગોમાં પોતે પાળેલાં જનાવરોનું દુધ ખોરાક તરીકે વાપરી જોવાની માણસને ઇચ્છા થઈ હશે, અને તે કંઈક અંશે લાભકારક, ક્ષુધાશામક, અને સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી જે દુધ ઇશ્વિરે તે તે પ્રાણીઓનાં બચ્ચાંને માટે નિર્માણ કરેલું તે દુધ તેમનાં હકદાર બચ્ચાં પાસેથી જોરજુલમે પોતાના નીચ સ્વાર્થની ખાતર છિનવી લેવાનું માણસજાત શીખી, અને આવા વર્તનનો અનુકરણથી પ્રચાર વધતાં તે એક જગદ્વ્યાપી રિવાજ થઈ પડયો. અને દુધમાંથી પછી ઉત્તરોત્તર દહીં, મલાઈ, માખણ, ઘી વગેરેની બનાવટ અને ઉપયોગ શીખતાં તો માણસ જેવા બુદ્ધિમાન પ્રાણીને વાર લાગે તેમ હતુંજ નહિ. અને આથી આગળ વધતાં હવે દુધમાંથી બાસુદી, પેંડા. ગુલાબજાંબુ, રસગુલ્લા વગેરે તરેહવાર પદાર્થો બનતા અને વપરાતા આપણે જોઇએ છીએ.

તેજ પ્રમાણે અગાઉ મનુષ્યજાત પેય એટલે પીવાના પદાર્થ તરીકે માત્ર પાણીજ વાપરતી હતી. તેમાંથી વધારામાં ફળોના રસ પીવાનું શીખી. આવા રસ વધારે વખત રાખી મૂકવાથી તેમાં ખટાશ અને ઉભરાણ આવી તેમાં માદક ગુણોનો આવિર્ભાવ થાય છે, એમ આકસ્મિક અનુભવ થવાથી, અને તેવા પદાર્થો પીવાથી મનની ઉદાસી અને શોક ચિંતા જતાં રહી, જાગૃતિ, જુસ્સો, મુખપર યુવાનીની સુરખી, બળ, અને કલ્પનાની ઉન્મત્તતા અનુભવાય છે; એમ ખબર પડવાથી દ્રાક્ષાસવ અને બીજા દારૂઓ વાપરાવા લાગ્યા. અને પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમના દેશોમાં સેંકડો વર્ષો સુધી દારૂ એ અમૃતરસજ છે, એવી માન્યતા થોડા વધારે પ્રમાણમાં ચાલુ રહી હતી, એ વાત પાશ્ચાત્ય દેશોનાં મધ્યકાલીન વૈદક અને ગુહ્યજ્ઞાનનાં પુસ્તકો (Works on Medicine and Mysticism of the middle ages) વાંચનારને જાણીતી છે. આ વાત વિષે ઉલ્લેખ કરતાં એક સ્થળે ડૉકટર ઍલીન્સન લખે છે કે, In the middle ages, lives and fortunes were spent in search of the "Philosopher's stone." This was to turn base metals into gold, and keep persons perpetually young. About this same time, when spirits of wine was first discovered, such hopes were entertained of its powers of sustaining life that it was called "Aqua Vitœ" or "Water of Life." Now we know that it is one of death's most formidable weapons. મધ્ય કાળમાં **'સ્પર્શમણિ'** (પ્રારસમણિ)ની શોધ કરવા પાછળ ઘણાં માણસોની જીંદગીઓ અને ખજાનાઓ બરબાદ કરવામાં આવ્યા હતા. એવા હેતુથી કે જો આ સ્પર્શમણિ પ્રાપ્ત થાય તો તેના વડે કથિરમાંથી કનક—હલકામાં હલકી ધાતુમાંથી મોંઘામાં મોંઘી ધાતુ બનાવી શકાય, એટલુંજ નહિ પણ, અનંત કાળ સુધી મનુષ્યનું યૌવનપણું સ્થિર રાખી શકાય. આજ સમયમાં જ્યારે 'સ્પીરિટસ ઑફ વાઈન' ની પહેલવહેલી શોધ થઈ ત્યારે જીવનને ટકાવી રાખવાના તેના (કલ્પિત) ગુણ વિષે એવી તો મોટી આશાઓ બાંધવામાં આવી હતી કે તેને 'ઍકવા વીટી' અથવા 'વૉટર ઑફ લાઈફ' એટલે 'જીવનરસ' એવું નામ આ-

પવામાં આવ્યું હતું." આવી માન્યતા માત્ર યુરોપાદિ પાશ્ચાત્ય દેશોમાંજ નહિ પણ આખી દુનિયા પર હતી એમ જે આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેનો વધુ પુરાવો મેળવવા ઇચ્છનારે અરબ્બી અને ફારસી આદિ ભાષાઓમાં લખાયલાં જૂનાં પુસ્તકોમાં **'આબે હયાત'** (Elixir of Life) વિષેનું લખાણ વાંચી જોવું. આપણા દેશમાં પણ કિમીયા પાછળ, એટલે કે સ્પર્શમણિ અને જીવનરસની શોધ પાછળ, હજારો મનુષ્યોએ પોતાનું સર્વસ્વ બરબાદ કે કુરબાન કર્યાના અનેક દાખલા ખોળનારને મળી આવશે. અને તેમાં મદ્યાદિ માદક પદાર્થોની એક અથવા બીજી જાતમાં યૌવનને સ્થિર રાખવાનો ગુણ છે, એવી ભૂલ ભરેલી માન્યતા પ્રચલિત હોવાની વાતના પણ ચોક્કસ પુરાવા મળી આવશે. આપણાં જુનાં સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં પણ **'સોમરસ'** માં યૌવનને સ્થિર રાખવાનો ગુણ છે એવા ઉલ્લેખો છે. અને આપણાં જુનાં ધર્મ પુસ્તકોના અભ્યાસી કેટલાક સ્વદેશી વિદેશી વિદ્વાનોનો એવો મત છે કે તે 'સોમરસ' પણ એક જાતનો માદક દારૂજ હતો. આ વાત ખરી કે ખોટી તે વિષે અમે પોતે ચોક્કસ અભિપ્રાય આપી શકતા નથી. કારણ આપણા ઋષિમુનિ પ્રણિત સંસ્કૃત ભાષામાં લખાયલા જુનાકાળના ગ્રંથોના જ્ઞાનભંડારમાંઅમારો હજુ પ્રવેશ થયો નથી. તેમજ ઉપર લખેલા અભિપ્રાયના સત્યાસત્યપણાનો ચોક્કસ નિર્ણય કરવાની પણ આ સ્થળે કાંઈ ખાસ જરૂર નથી. આ વાતમાં આપણને એવી રીતે ઉતરવું પડયું છે કે, પૂર્વે મનુષ્યજાત જે ફક્ત પાણીનેજ પીવાના પદાર્થ તરિકે જાણતી અને વાપરતી હતી તે પાછળથી ફળોના તાજા રસને વાપરતે વાપરતે દારૂનો ઉપયોગ કરતાં પણ શીખી. આ રસ્તે આગળ ચાલતાં જવ જેવાં અનાજ અને કેટલીક વનસ્પતિને કહોવરાવીને તેમાંથી 'બીર' Beer નામનો દારૂ મનુષ્યજાત બનાવવા અને પીવા લાગી. તેજ પ્રમાણે તમાકુ, કસુંબો (અફીણ), ભાંગ, ચ્હા, કૉફી વગેરેના ગુણ અને ઉપયોગ બલ્કે દુરૂપયોગની શોધ પણ આકસ્મિક અને અણધારી રીતે થયાનું જણાય છે. અને પછી મૂર્ખાઈ ભરેલા અનુકરણ અને રૂઢિના બળથી આવા હાનિકારક પદાર્થોનો વપરાશ જમાનાઓ થયાં ચાલુ રહ્યો છે, એટલુંજ નહિ પણ દુર્ભાગ્યે દિનપરદિન વધતો જાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

"માણસે શું ખાવું જોઇએ?" એ વર્તમાનકાળનો એક મહાન પ્રશ્ન છે.

"There is no question of the capability of man to subsist on a great variety of food. Even the lower animals have a measure of such adaptability. Cows learn to live on fish. Dogs can subsist on a vegetable diet, and are of gentler manners thereby. Monkeys can be trained to eat and drink like men.

"The question is not what variations and modifications are *possible* but what kinds of food are *most natural*, and therefore *most healthful*. For, it must never be forgotten, that as we depart from what is natural, we also depart from what is healthful.

DR. T. L. NICHOLS, M. D.

ભાવાર્થઃ—" અનેક તરેહના ખોરાકો ઉપર માણસ રહી શકે છે, એ વાતમાં વાંધો લેવા જેવું છેજ નહિ. એમ તો બીજાં હલકાં પ્રાણીઓમાં પણ કેટલાક પ્રમાણમાં પોતાના ખોરાકમાં પ્રસંગાનુકુલ થતા ફેરફારો સાથે નિભાવી લેવાની શક્તિ હોય છે. દાખલા તરિકે ગાયો માછલાં ખાતાં શીખે છે. કુતરાં અનાજના ખોરાક ઉપર જીવે છે, અને તેવા ખોરાકથી તેઓ સ્વભાવે વધારે નમ્ર બને છે. વાંદરાંને માણસની પેઠે ખાતાં અને પીતાં શીખવી શકાય છે.

"ખોરાકની જાતમાં શાશા ફેરફાર અને રૂપાન્તર કરી શકાય છે એ સવાલ નથી, પરંતુ કયી જાતના ખોરાક વધારેમાં વધારે આરોગ્યવર્ધક છે, એજ ખરો પ્રશ્ન છે. કારણ કે, આપણે કદી ભૂલી જવું જોઈતું નથી કે, જેટલા પ્રમાણમાં આપણે કુદરતના માર્ગથી દૂર ખસીએ છીએ, તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણે ખરી તંદુરસ્તીથી વેગળા જઇએ છીએ."

ડાક્ટર ટી. એલ. નીકોલ્સ, એમ. ડી.

લોકોપકારી પુરૂષોનું અને 'સાયન્ટીસ્ટ' નું એ કામ છે કે, જગતમાં બનતા બનાવોની નોંધ લેવી, તે સત્ય વાતોનું વર્ગિકરણ કરવું, અને પછી બને ત્યાં સુધી તે બનાવો કે વ્યતિકરોનાં કારણો નક્કી કરવાં.

અલ્પાયુષનું અગત્યનું કારણ અયોગ્ય આહારજ છે.

બીજાં બધાં પ્રાણીઓથી મનુષ્ય જાત કેટલીક ખાસ બાબતોમાં બહુજ જુદી પડે છે. પરંતુ હાલની મનુષ્ય જાતની સ્થિતિ ઉપર નજર નાંખતાં બીજાં પ્રાણીઓથી તંદુરસ્તીની બાબતમાં મનુષ્ય જેટલો જુદો પડે છે, તેટલો બીજી કોઈ બાબતમાં તે જુદો પડતો નથી. એક બુદ્ધિમાન ખેડુત પોતાનાં પાળેલાં ઢોરનાં લગભગ સર્વે બચ્ચાંને ઉછેરીને મોટાં કરી શકે છે, પરંતુ મનુષ્યજાતનાં બચ્ચાં-બાળકોના મરણનો આંકડો આપણને ચોંકાવનાર અને કમકમાટ ઉપજાવનાર થઈ પડે છે. કારણ કે, જન્મતાં દર ૧૦૦ બાળકોમાંથી ૫૦ ટકા બાળકો તો પાંચ વર્ષની ઉમરનાં થતા પહેલાંજ મરી જાય છે. વળી પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને "નેચુરેલીસ્ટ" વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે માણસનું કુદરતી આયુષ્ય ૧૨૦ વર્ષનું હોવું જોઇએ. તેને બદલે હાલ તો માત્ર સરાસરી મનુષ્યનું આયુષ્ય ૩૦ વર્ષનું થઇ ગયું છે. જ્યાં ત્યાં રોગ, દુર્બળતા, અશક્તિ, અને અલ્પાયુષ્ય નજરે પડે છે. તો પછી કયું કારણ, અગર શાં કારણો આવું દુઃખદ પરિણામ નિપજાવે છે, તે નક્કી કરવું એ એક અત્યંત અગત્યનો સવાલ થઇ પડે છે. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ માણસના શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓ સમજાવતાં તદન એક સરખી રીતે પ્રાણીઓની અંદર ચાલતી ક્રિયાઓથી સમજાવે છે. જો આ પદ્ધતિ ખરી હોય તો પછી માણસ જાતના રોગોનાં કારણો શોધી કહાડવામાં પણ તે સફળ નિવડવી જોઇએ. ઢોર અને ઘોડા વગેરે પ્રાણીઓ માંદાં પડે છે, ત્યારે તેમને વિશ્રાંતિ અને ખૂબ ચોખ્ખું પાણી પીવા આપ્યા પછી ખાસ ધ્યાન તે રોગી પ્રાણીના ખોરાક ઉપરજ આપવામાં આવે છે;

ડૉ. ડેન્સમોર, એમ. ડી. કહે છે કે, "મારા ચાલીસ વર્ષ સુધીના ડૉક્ટર ટ્રૉલ, નિકૉલ્સ, **શૉ** અને બીજા વિદ્વાન ડૉક્ટરોનાં પુસ્તકોના અભ્યાસ અને મનનથી મારી ખાત્રી થઇ છે કે, પ્રાણીઓની સારવારમાં જે નિયમનું અવલંબન કરવામાં આવે છે તેજ નિયમ માણસના સંબંધમાં પણ તેટલોજ બંધ બેસતો છે. અર્થાત ખોરાક એજ તેમને સાજા કરવા માટે ખાસ ધ્યાન આપવા જેવી બાબત છે. વળી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વતંત્ર રીતે કુદરતના કાયદાને અનુસરીને પોતાને

માટે ઇશ્વરે કે કુદરતે નિર્માણ કરેલો ખોરાકજ ખાનાર પ્રાણીઓ એક સરખી રીતે તંદુરસ્ત અને સશક્ત માલૂમ પડે છે, તો મનુષ્યને રોગો થવાનાં કારણો શોધી કહાડી તેને દૂર કરવામાં આવે તો મનુષ્ય જાત પણ બીજાં પ્રાણીઓના જેટલીજ નિરોગ અને બળવાન બને એ દેખીતું છે. અને મારી ખાત્રી છે કે રોગ, અલ્પાયુષ અને અશક્તિનાં જે ખરાં કારણો જડી આવશે તે ઘણાં ખરાં ખોરાકને લગતાંજ હોવાનાં." **'માણસે શું ખાવું જોઇએ?'** એ પ્રશ્ન આ રીતે અતિશય અગત્યનો થઇ પડે છે.

હવે જ્યારે શરીરને પોષણ, બળ, અને આરોગ્ય આપવામાં ખોરાક મુખ્ય ભાગ ભજવે છે ત્યારે પછી ખાવામાં આવતો **ખોરાક કેવા પ્રકારનો હોવો જોઇએ** તે નક્કી કરવાનું દરે સમજુ મનુષ્યે ધ્યાનપર લેવું જોઇએ. આખી ઉદ્‌ભિજ્જ સૃષ્ટિ (વનસ્પતિ વર્ગ) પોતાના ખોરાકમાંજ રોપાયલી હોય છે, અર્થાત જમીનજ તેમને જોઇતાં પોષણનાં તત્વો પુરાં પાડે છે, જેથ પોતાનું પોષણ મેળવવા માટે તેમને પોતાને સ્થાનેથી એક ડગલું પણ ખસવું પડતું નથી જેમ વનસ્પતિને ખોરાક ગ્રહણ કરી તેને પચાવવાનું સાધન મૂળીયાં છે, તેમ માણસનાં મૂળ—એટલે તેની પચનેંદ્રિયો—તેના શરીરની અંદર મુકવામાં આવેલ છે. પોતાની પૂર્વની નિર્દોષ અને વિપરીત ભાવને પામ્યા વગરની કુદરતી હાલતમાં માણસ પોતાને માટેના યોગ્ય અખૂટ ખોરાકના મધ્યમાંજ (વનસ્પતિ વર્ગની પેઠે) મૂકાયલો હતો, અને તેથી ચિંતા અને ફિકરથી તે બહુધ મુક્ત હતો. પોતાનો તેવો ખોરાક મેળવવા માટે તેને આસપાસ આનંદમાં ફરવાનું, અને ઉંચ વૃક્ષો ઉપર થતાં ફળ ખાવા માટે તેવાં વૃક્ષોનાં ફળ તોડવા માટે વૃક્ષપર ચઢવા ઉતરવાનું કરવું પડતું હતું, જેને લીધે તેના શરીરને પણ જરૂર પુરતી અંગ કસરત મળતી હતી, સ્વાદ અને સુગંધની મદદથી કુદરતી રીતે મળી આવતા ખોરાકોમાંથી કયા ખાવા લાયક અને કયા નહિ ખાવા લાયક તથા નુકશાનકારક છે તેનો તે ચોક્કસ નિર્ણય (હાલ બીજાં સર્વ પ્રાણીઓ કરી શકે છે, અને કરે છે તેમ) કરતો હતો. જ્યાં સુધી રસનેંદ્રિય, ઘ્રાણેંદ્રિય વગેરે જ્ઞાનેંદ્રિયો બગડ્યા વગરની હતી, અને જ્યાં સુધી ખોરાકની બાબતમાં ભૂલાવામાં અને જોખમમાં નાંખનાર કૃત્રિમતાનો તેણે આશ્રય લીધો નહોતો ત્યાં સુધી મનુષ્યજાતની સ્વાભાવિક પ્રેરણાબુદ્ધિ કે સાહજીકબુદ્ધિ (Instinct) તેને ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી કરવામાં એટલી તો સબળ અને સંપૂર્ણ સહાય આપતી હતી કે, 'માણસે કયો ખોરાક ખાવો જોઇએ?' એ શીખવા કે નક્કી કરવા માટે તેને લાંબી પંચાતમાં ઉતરવું પડતું નહોતું; અને નિપૂણતાથી સચોટ રીતે સર્વ કામ જોઇએ તેટલું શરીર અને મન કરી શકે તે માટે ખોરાક બહુજ થોડા પ્રમાણમાં ખાવાની જરૂર પડતી હતી, તેને પોતાનો કુદરતી ખોરાક બહુજ થોડા પ્રમાણમાં ખાવાની જરૂર પડતી હતી, અને તે પચાવવામાં તેને બહુજ થોડા જીવનબળનો ક્ષય કરવો પડતો હતો.

ઉપર કરેલા વિવેચન ઉપરથી આપણે એવા નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ છીએ કે, જ્યાં સુધી ખોરાક જોઇએ તે જાતનોજ લેવામાં આવે છે ત્યાં સુધીજ તંદુરસ્તી જળવાઇ રહે છે. મનુષ્ય શરીરમાં સહનશક્તિ, અને પ્રતિકૂળ ખાનપાન અને રહેણીકરણીની અડચણો સાથે પણ કેટલીક મુદ્દત સુધી નિભાવ કરી લેવાની શક્તિ ઇશ્વરે મનુષ્યને એટલી બધી આપેલી છે કે આગલા પ્રકરણમાં જણાવી ગયા પ્રમાણે અનેક અલાબલા અને નુકશાનકારક કચરો પેટમાં ઓર્યા કરવા છતાં પણ મનુષ્ય જીવી શકે છે. પરંતુ જો માણસે તન, મન, અને હૃદયની ખરી પવિત્રતા અને તંદુરસ્તીનો સ્થાયી લાભ ભોગવવો હોય તો તેણે ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી પર ખાસ ધ્યાન આપવાનું છે. અને પોતે કયા ખોરાક કૃત્રિમતાની સહાયતાથી **ખાઇ શકે છે.** તે વિચારવા અને નક્કિ કરવાનો નિષ્ફળ પ્રયોગ કરવાનો રહેવા દેઈ, માત્ર કયા ખોરાક માણસે **ખાવા જોઇએ** તે વિષે ધ્યાન

પૂર્વક તપાસ અને નિર્ણય કરી તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. તન, મન, અને હૃદયની સર્વોત્કૃષ્ટ ઉન્નતિ સાધવાના હેતુ પુરઃસરજ ખાવામાં આવતા ખોરાકમાં જીવનબળને વધારનાર સત્વો વધુમાં વધુ હોવાં જોઇએ, કે જેથી તનમનની મહેનતને લીધે પડતો દરરોજનો ઘસારો બરાબર પુરાઇ રહે, શરીરના દરેક આન્તર બહિર અવયવને પુરતું જીવનબળ મળતું રહે, શરીરમાંથી મળ માત્રનો શિઘ્ર પરિત્યાગ કે ઉત્સર્ગ થતો રહે, અને જેથી પ્રાણબળનો બહોળો બગાડ કરનાર માદક દીપક પદાર્થોનો ઉપયોગ, અત્યાહાર, અને વિષયભોગમાં અતિરેક કરવાની ઇચ્છા કે આવેગજ ન થવા પામે.

* 'બુદ્ધિમાન ગણાતા તથા સારૂં નરસું જાણવાની શક્તિવાળા મનુષ્ય પ્રાણીએ અયોગ્ય આહારને ત્યજીને જેમાં રોગનાં તથા ઝેરનાં પરમાણું જરા પણ નથી, જે કેવળ શુદ્ધ છે, જેને મેળવતાં કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા કરવા રૂપ ઘોર પાપ કરવું પડતું નથી, જેને જોઇને જરા પણ કંટાળો કે કંપારી છુટતી નથી, જે પોતાનો કુદરતી આહાર છે, જે ખાવાથી બળ, પુષ્ટિ, આરોગ્ય તથા બુદ્ધિ વધે છે, જે શરીરના તથા મનના અસંખ્ય વિકારોને ઉત્પન્ન કરતો નથી, અને જેમાંથી મનુષ્ય શરીરને અત્યંત મળતાં આવતાં વાનર આદિનાં શરીરો ઉત્તમ રીતે પોષાય તથા બળવાન ને નિરોગ થાય છે, એવા ફળાહારનોજ ભોજન તરિકે ઉપયોગ કરવો એ કેટલું યોગ્ય છે એ વિષે વધારે વિસ્તારથી આ પ્રકરણમાં કહેવાની જરૂર નથી.

'ખાવાના તેમજ પીવાના એમ બે જાતના પદાર્થો મુખવાટે આપણા શરીરમાં જાય છે. આ પદાર્થોમાં જે વસ્તુઓ આપણા શરીરમાં જઇ શરીરને પોષણ આપે છે, તેજ પદાર્થો શરીરને ઉપયોગી હોવાથી આરોગ્યને આપનાર છે, તથા જે પદાર્થો શરીરને પોષણ આપતા નથી, તે પદાર્થોનો શરીરમાં કશો ઉપયોગ ન હોવાથી તે આરોગ્યને આપનાર નથી એટલુંજ નહિ પણ તે આરોગ્યનો ભંગ કરી વિવિધ રોગને ઉપજાવનાર છે. આપણે ખાતી વખતે ધૂળને ફાકતા નથી, કારણ ધૂળ એ શરીરનું જરા પણ પોષણ કરતી ન હોવાથી ધૂળ એ આહારની વસ્તુ ગણાતી નથી. નાનાં બાળકો માટી. ભીંપણના પોપડા, રાખ, કોયલા કે ઠીકરાં ખાય છે, ત્યારે આપણે તેમને રોકીએ છીએ તેનું કારણ એજ કે તે વસ્તુઓનો શરીરના પોષણમાં જરા પણ ઉપયોગ નથી, અને તેથી જો શરીરમાં પેસે તો નુકશાનજ કરે છે. આ પ્રમાણે પોષણને ન આપનાર જેટલા જેટલા પદાર્થો આપણે ખાઇએ છીએ—પછી તે દેખાવમાં કે સ્વાદમાં ગમે તેટલા સારા હોય તો પણ—તે શરીરમાં કચરાનીજ ગરજ સારે છે, એમાં કશો સંશય નથી. વિલાયતી વિનોલિયાનો સાબુ દેખાવમાં તથા વાસમાં બહુ સારો હોય છે, પણ તેથી કરીને બરફીની પેઠે તે કંઇ ખાઇ શકાય એવો ભોજનનો પદાર્થ નથી. જો વિનોલીઆનો સાબુ જઠરમાં જઇ તેનું પચીને લોહી થતું હોય તો તે ખાવાનો પદાર્થ ગણી શકાય. પણ તેમ થતું ન હોવાથી તે કચરો છે.'

'હવે આપણે નિત્ય જે પદાર્થો ખાઇએ છીએ તેમાં કેટલા પદાર્થો પોષણને આપનારા છે, અને કેટલા નથી, અને તેથી કરીને કચરારૂપ હોવાથી રોગને ઉત્પન્ન કરનારા છે, તેનો સંક્ષિપ્ત વિચાર આ પ્રકરણમાં કરી લેઇએ.

'સઘળી જાતનાં અન્ન, સઘળી જાતનાં સ્વાદુ ફળ અને સઘળી જાતનો મેવો શરીરને પોષણ આપે છે, અને તેથી તે પદાર્થો આહારના પદાર્થો ગણાય છે, અને તે ખાનારા રોગના ભોગ થઇ પડતા નથી. પણ તમે કહેશો કે આ વસ્તુઓ તો બધાજ ખાય છે. પથરા, કોયલા કે ઇંટાળા

* સ્વ. છોટાલાલ જીવનલાલ.

કોઇજ ખાતું નથી. બધાજ રોટલી, દાળભાત ને શાક ખાય છે; અને તેથી કોઈ માંદા ન પડવા જોઇએ; છતાં મંદવાડ તો ઘેર ઘેર જોવામાં આવે છે. હા, બધા અન્ન વગેરે ખાય છે, એ વાત સાચી છે, પણ એકલું અન્ન ખાઇને બેસી રહ્યા હોત તો આ લખવાનો પ્રસંગજ ન આવત. જંગલમાં વસતાં પશુ પક્ષીઓ પોતાનો કુદરતી આહાર ખાય છે, અને તેથી તેઓ માંદાં પડતાં નથી. તેમને અમુક ખાઓ અને અમુક ન ખાઓ, એમ કહેવાનો પ્રસંગજ નથી. પણ બુદ્ધિમાન ગણાતા મનુષ્ય પ્રાણીએ પોતાના કુદરતી આહારને ત્યજ્યો છે, માટેજ તેઓ પશુ પક્ષીઓ કરતાં અસંખ્ય રોગને સહે છે. અને તેથીજ તેમને માટે આ લખવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયો છે. જીભમાં કુદરતે મુકેલા પહેરેગીરોને ન ગણીને મનુષ્યો મીઠું, મરચું, મરી, હીંગ, હળદર, રાઇ, આદુ, અને જાતજાતના મસાલાઓ ખાવા લાગ્યા છે. કુદરતે પ્રત્યેક અન્નમાં તથા

મીઠું, મરી, મરચાં, મસાલા વગેરે ખાવાના તથા બીજા પીવાના પદાર્થોમાં પોષક તત્વો નહિ હોવાથી તે ખાવામાં બહુ નુકસાન છે.

ફળમાં પોતપોતાનો સ્વાભાવિક કોમળ સાત્વિક સ્વાદ મૂકયો છે, પણ તેથી સંતોષ ન પામીને મનુષ્યે પ્રત્યેક ખાવાની વસ્તુના સ્વાદને મરી મસાલાથી સતેજ કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તે જામફળ ખાય છે તો તેમાં મરી, મીઠું નાંખી તેના કુદરતી સ્વાદને બગાડીને ખાય છે. જાંબુ ખાય છે, કે અનનાસ કે કવલું ખાય છે તો તેમાં તેને મીઠું, મરી કે એવુંજ કાંઇ નાંખ્યા વિના સ્વાદ આવતો નથી. દાળ ખાય છે તેમાં તે મીઠું, મરચુ વગેરે જાતજાતના મસાલા નાંખે છે. શાક ખાય છે તો તેમાં પણ

૮ ઉપર વગેરે ગરમાગરમ વસ્તુઓ નાંખ્યા વિના તેને મજા પડતી નથી. ફલાણા શાકમાં તો
હતું, જેને લીધે ખાણામાં તો જીરૂં, મેથી, કે રાઇ જોઇએ, ફલાણામાં તો ખારો, કે સાજીખાર
મદદથી કુદરતી રીતે મ... પણ ખરચવામાં તેણે કસર રાખી નથી. વાલ તો વાયડા, માટે તેમાં
તથા નુકશાનકારક છે તેનો ત બાદી થાય, કેરીના રસમાં સુંઠ નાંખીએ તો પચીને ભસ્મ થઇ
કરે છે તેમ) કરતો હતો. જ્યાં ...કોળુ નડે નહિ, વગેરે પાકવિદ્યાનાં રહસ્યો ખોળી કહાડવામાં
હતી, અને જ્યાં સુધી ખોરાકની બા...ને આહારની પ્રત્યેક વસ્તુ વાયડી, બાદી કરનાર, અને
આશ્રય લીધો નહોતો ત્યાં સુધી
(Instinct) તેને ખોરાકની યોગ્ય પસં... મનુષ્યોએ નિશ્ચય કર્યો છે. ચોરાશી લાખ જાતનાં
છે, તે નથી તેમને વાયડો પડતો કે નથી તેમને
આપતી હતી કે, 'માણસે કયો ખોરાક ...નો કુદરતી આહાર વાયડો પડે છે! ઘોડો ચણા ખાઇ
લાંબી પંચાતમાં ઉતરવું પડતું નહોતું; અને ...મીઠા, મરચા વગેરે મસાલા વિના ખાતાં મનુષ્યને
શરીર અને મન કરી શકે તે માટે ખોરાક બાબુજ

તેને પોતાનો કુદરતી ખોરાક બહુજ થોડા પ્રમાણમાં ખા...યો અન્નમાં ભેળવે છે તે કંઇ આહા-
તેને બહુજ થોડા જીવનબળનો ક્ષય કરવો પડતો હતો. ...મ માટી કે પથરા ખાવાથી એક

ઉપર કરેલા વિવેચન ઉપરથી આપણે એવા નિર્ણય ...વાથી જરા પણ પોષણ મળતું
સુધી ખોરાક જોઇએ તે જાતનોજ લેવામાં આવે છે ત્યાં સુધી...ખા ફાકવા આપ્યા હોય તો તે
...વ્ય શરીરમાં સહનશક્તિ, અને પ્રતિકૂળ ખાનપાન અને રહેણી ...ભૂખ વખતે તમને પાશેર અચ્છેર
મુદ્દત સુધી નિભાવ કરી લેવાની શક્તિ ઇશ્વરે મનુષ્યને એટલી ...। તમને તૃપ્તિ થઈ પોષણ મળશે
રણમાં જણાવી ગયા પ્રમાણે અનેક અલાબલા અને નુકશાનકા...લાડુ બનાવી તમને ખવરાવ્યો
પણ મનુષ્ય જીવી શકે છે. પરંતુ જો માણસે તન, મન, અને ...મ શાથી થતી નથી? કારણ કે
સ્થાયી લાભ ભોગવવો હોય તો તેણે ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી

અને પોતે કયા ખોરાક કૃત્રિમતાની સહાયતાથી **ખાઇ શકે છે**. એ વિના ન્હા, ફાંશી, કોકો
નિષ્ફળ પ્રયોગ કરવાનો રહેવા દેઈ, માત્ર કયા ખોરાક માણસે, કરે છે, તેઓ ઠગાય છે, અને

પોષણને બદલે તે તે વસ્તુઓમાં રહેલા ઝેરનેજ પોતાના શરીરમાં દાખલ કરે છે. જો ચ્હા, કૉફી અને કોકો વગેરેમાં પોષણ આપનાર તત્વ રહ્યાં હોય તો જેમ ભૂખ લાગે છે ત્યારે રોટલો રોટલી ખાવાથી આપણી ભૂખ શમે છે, અને તૃપ્તિ થાય છે, અને એની એજ વસ્તુ ઘણા દિવસ અને માસ સુધી ખાધા કરીએ તો પણ આપણે જીવીએ છીએ અને દુર્બળ થતા નથી. તેમ ચ્હા, કૉફી રોજ પીવાથી અને અન્ય કોઈ અન્ન વગેરે પદાર્થો ન ખાવાથી આપણો નિભાવ થવો જોઇએ. પણ દુધ, અને ખાંડ વિનાનાં ચ્હા કોફી કેવળ પીવાથી કોઈ પણ મનુષ્યનો નિભાવ થતો નથી. અને તકરારની ખાતર એ પદાર્થોથી થોડો પણ નિભાવ થાય છે, એમ કદાચ માનીએ તોપણ અફીણ ભેળવેલા દુધમાં પૌષ્ટિક તત્વો રહ્યાં છે એમ જાણી કોઇ પણ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય તેવું ઝેરવાળું દુધ પીવાનું સ્વીકારતો નથી. તેમ ચ્હા કૉફી વગેરેમાં પચનશક્તિને, લોહીને, તથા આયુષ્યને નુકશાન કરનાર વિષવાળાં તત્વો રહ્યાં છે, એવું આજની શાસ્ત્રીય વૈદકીય શોધોથી સિદ્ધ થયા પછી, તેથી થોડો ટકાવ થાય છે એમ જાણી કોઈ પણ બુદ્ધિમાને તેનો અંગીકાર કરવો ઘટતો નથી.

'એજ પ્રમાણે જનાવરોનાં માંસમાં શરીરનો નિભાવ કરનારાં પૌષ્ટિક તત્વો કેટલેક અંશે રહ્યા છતાં રોગજનક જંતુઓ અને "યુરિક ઍસિડ" નામનું અત્યંત હાનિ કરનાર ઝેર રહેલું હોવાથી તે પણ આહારનો પદાર્થ ગણી શકાય એમ નથી.

'આટલા સંક્ષેપમાં કરેલા લખાણથી દુરાગ્રહ વિનાના વિચારવંત પુરૂષોને સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે, મીઠું, મરચું, મરી વગેરે મસાલાઓ, ચ્હા, કૉફી, કોકો, મધ, વગેરે પીવાની વસ્તુઓ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, અફીણ વગેરે વ્યસનની વસ્તુઓ તથા જનાવરોનું માંસ, મત્સ્ય વગેરે નિંદ્ય વસ્તુઓ, એ કાંઇ મનુષ્યનો આહાર નથી. તેઓને આહાર તરિકે પુષ્કળ મનુષ્યો વાપરતાં છતાં, અને તેઓમાંથી કોઈ કોઇમાં પૌષ્ટિક તત્વો રહ્યા છતાં, તેઓમાં હાનિ કરનાર તત્વો ભળેલાં હોવાથી તેમને શરીરમાં નાંખવાં એ શરીરમાં કચરો નાંખ્યા બરોબર છે, અને તેથીજ અનેક જાતના રોગો થવાનો સંભવ આવે છે.

'પણ ઉપર ગણાવેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનારાઓ ઘણીવાર શંકા કરે છે કે, જ્યારે આ વસ્તુઓ ખાવાની નથી, એમ તમે કહો છો ત્યારે **પરમેશ્વરે** તેમને બનાવી શું કરવા? મીઠું, મરચું, વગેરે મસાલા પેદા કરવાનો **પરમેશ્વરનો** હેતુ શો? દાળ શાકમાં મીઠું મરચું વગેરે મસાલા નાંખવાથી તે કેવા સ્વાદિષ્ટ થાય છે? મીઠું મરચું નાંખ્યા વિનાનું ફિક્કું અન્ન મ્હોંમાં પેસે કેમ? આ શંકાના ઉત્તરમાં કહેવાનું કે **પરમેશ્વરે** જેટલી વસ્તુઓ જગતમાં બનાવી છે તે કાંઇ મનુષ્યોને ખાવા માટેજ બનાવી નથી. એમ તો અફીણ દરેક માણસે ખાવુંજ જોઇએ, કારણ કે નહિ તો **પરમેશ્વર** તેને બનાવે શું કરવા? ગાંજો, સોમલ, તમાકુ વગેરેના વ્યસનીઓ પણ એમજ કહેવાના; અને ઉંદરડા કીડા વગેરેને ખાનારા પેલા **ચીનાઓ** પણ એમજ કહેવાના કે માણસ માત્રે ઉંદરડા ખાવા જોઇએ, કારણ કે નહિ તો **પરમેશ્વર** તેમને બનાવત શું કરવા? હમણાં **ફ્રાન્સમાં** ઘાસલેટ પીનારા તથા જનાવરોનું લોહી પીનારા પણ નિકળ્યા છે, એ સર્વે આ કારણ બતાવી પોતાની દુરાચારવાળી ટેવોને સદાચારવાળી છે, એમ સાબિત કરવા મેદાન પડવાના. માટી, રાખોડી કે કોયલા ખાનારૂં છોકરૂં, બાપ જ્યારે તેને આ ટેવને માટે ધમકાવે ત્યારે બાપને કહે કે **પરમેશ્વરે** માટી બનાવી છે, અને તેથી હું તેને ખાઉં છું તેમાં શું ખોટું કરૂં છું, તો તેનું આ કારણ શું બાપ એક ક્ષણભર પણ માનશે કે? **પરમેશ્વરે** કૌચ બનાવી છે, ઇંદ્રવારણાં બનાવ્યાં છે, વચ્છનાગ બનાવ્યો છે, સોમલ બનાવ્યો છે, દિકામાલી બનાવી છે, કાચ ઍળીઓ બનાવ્યો છે, એળીઓ બનાવ્યો છે, વગેરે અસંખ્ય વસ્તુઓ

બનાવી છે. શા માટે લીંબુની જગ્યાએ દાળમાં ઇંદ્રવારણાંને નીચોવતા નથી, વછનાગનો કે દીકામાળીનો વઘાર હીંગની જગાએ દાળમાં કે શાકમાં કેમ કરતા નથી, અને રાઇતામાં રાઇની જગાએ એળીઓ કે સોમલ કેમ નાંખતા નથી? ભાંગની જગાએ લીમડાનાં કે આકડાનાં પાંદડાં વાટી વાટકો ભરી રોજ કેમ ગટગટાવતા નથી? કોચને તમાકુની પેઠે કેમ ખાતા કે પીતા નથી? ધંતુરાનાં જીંડવાંને કેરીના મરવાની પેઠે કાપી કાપીને રોટલીમાં કેમ ખાતા નથી? પરમેશ્વરે તો આવી આવી હજારો અને લાખો વસ્તુઓ બનાવી છે, તે બધીએ શાં પાપ કર્યાં કે તમે તેમનો આદર–સત્કાર કરતા નથી?

'મરી મરચાં પરમેશ્વરે બનાવ્યાં છે, અને તે માણસને ખાવા માટેજ બનાવ્યાં છે, એ કારણ કેવળ હસવા જેવું છે. માણસને ખાઇ જનારા (Cannibals) આફ્રિકાના જંગલી લોકો આવીને આપણા બાળકને ખાઈ જાય અને તેને પકડીને રાજા કે સત્તાધિશ શિક્ષા કરે તે વખતે પરમેશ્વરે તે બાળકને મારે ખાવા માટે બનાવ્યો હતો, માટે મેં ખાધો એવું કારણ આપીને જેમ તે શિક્ષાથી છૂટી શકતો નથી, તેમ પરમેશ્વરે મરી મરચાં બનાવ્યાં છે, જનાવરો પક્ષીઓ તથા ઉંદરડા વગેરે નાના જીવો બનાવ્યા છે, તેથી અમે તેને ખાઇએ છીએ તેમાં કંઇજ ખોટું કરતા નથી, એવી કારણ વિનાની સફાઇ મારનાર મનુષ્યો તે તે હાનિ કરનારા પદાર્થો ખાવાથી રોગની શિક્ષાથી બચી શકતા નથી. પરમેશ્વરે અમુક વસ્તુ બનાવી માટે તે માણસે ખાવા લાયક છે, એ કહેવું બુદ્ધિથી છેકજ ઉલટું છે, પણ જે ખાવાથી આપણા શરીરને પુષ્ટિ મળે અને આરોગ્ય વધે તેજ પદાર્થો ખાવાને માટે પરમેશ્વરે બનાવ્યા છે એમ માનવું અને વર્તવું એજ ડહાપણનું કામ છે.'

પુખ્ત ઉમ્મરનાં સર્વ પ્રાણીઓ અને મનુષ્યને માટે પીવાનો પદાર્થ—પેય માત્ર પાણીજ છે. પાણીની સાથે બીજા પદાર્થો મેળવીને પીવા એ અસ્વાભાવિક, કૃત્રિમ અને તેથીજ હાનિકારક છે. પાણી સાથે ભેળવવામાં આવતી ચીજો કાંતો ખોરાકની વસ્તુ, અગર તો સ્વાદ સુગંધનો મસાલો, અગરતો વિષમય તત્વો હોય છે. હવે ખોરાકને પુખ્તવયના પ્રાણીએ કે મનુષ્યે પ્રવાહી રૂપમાં લેવો એ કુદરતના કાયદાથી વિરૂદ્ધ છે. તેજ પ્રમાણે પાણીમાં સ્વાદ કે સુગંધ લાવનાર પદાર્થો નાંખવાથી તે પાણીની નિર્મળતા ઓછી થાય છે, અને જરૂર કરતાં વધારે પ્રવાહી પીવાને માણસ લલચાય છે, જેથી લોહી પાતળું પડી મુત્રપિંડ આદિ અવયવો નબળા પડે છે, અને એવું ભેગવાળું પાણી શુદ્ધ નિર્મળ જળ જેટલું શરીરને સ્વચ્છ કરવાનું કામ બજાવી શકતું નથી. ઝેરી, માદક પદાર્થો પાણી ભેગા ભેળવીને પીવામાં સમાયલું જોખમ તો દેખીતુંજ છે. દુધ એ પાણી અને ખોરાકનું મિશ્રણ છે. દારૂ (વાઇન) અને આસવો એ પાણી અને 'ઍલ્કોહૉલ' Alcohol નું મિશ્રણ હોઇ તેમાં વધારામાં શર્કરા, અમ્લતત્વો (ઍસીડ), અને તેજાનાનો કેટલોક ભાગ હોય છે. ચ્હા અને કૉફી એ પાંદડાં કે બીઆંનો ઉકાળો હોઇ તેમાં માદકદીપક તત્વો (Narcotic stimulants) ભળેલાં હોય છે. હવે આ બધાં પેય, એટલે પીવાના પદાર્થોમાંથી આપણે ખાધેલા ખોરાકને યોગ્ય દ્રવતા આપવા, અને લોહીને જાડું થઇ જતું અટકાવવા, તેમજ શરીરમાં ઠેકઠેકાણે ભરાયલા મળને ધોઈ નાંખવા જે એકજ પ્રવાહીની માણસને કે પ્રાણી માત્રને વાસ્તવિક જરૂર છે, તે પ્રવાહી માત્ર પાણીજ છે. અને જેમ આ પાણી વધારે શુદ્ધ અને ભેળસેળ વગરના રૂપમાં પીવામાં આવે તેમ તે વધુ ફળદાયી નિવડે છે.

વળી એક બીજી દલીલ શક્તિની લાવવામાં આવે છે તે એવી રીતે કે, 'માછલાં, જનાવર, અને પક્ષીઓને પકડીને તેમને મારી ખાવાની શક્તિ માણસમાં છે, અને તે શક્તિનો તે ઉપયોગ પણ કરી શકે છે, તો તે ઉપરથી ઇશ્વરે તેને તેમ કરવાનેજ સરજેલો છે એમ શું ન કહી શકાય?

અગ્નિની મદદથી અને પાકશાસ્ત્ર તથા મરી મસાલાના ઉમેરાથી માણસજાત પણ ડુક્કરના જેટલીજ સર્વભક્ષી (Omnivorous)થઈ શકે છે, તેા તેમ કરવું એ સ્વાભાવિક અને ઇશ્વરની યેાજના પ્રમાણેજ છે, એમ કેમ ન કહી શકાય?'

પરંતુ આવી દલીલ બુદ્ધિથી બહુ દૂર જાય છે. પ્રશ્ન જે છે તે માણસ શું **કરી શકે** તે સંબંધીનેા નથી, પણ માણસે શું **કરવું જોઇએ** તે વિષેનેા છે. કેપ કૉડની ગાયેા માછલાંનેા અવશેષ ભાગ ખાય છે. વાંદરાં તમાકુ પીતાં તથા અફીણ ખાતાં શીખી શકે છે. ઘેાડા ગૌમાંસ ખાય છે. જર્મન ડૉક્ટર લ્યુઈ કુન્હે પોતે જાતે જોએલેા નીચેનેા દાખલેા વર્ણવતાં લખે છે કે:-

'એક ઘરમાં એક હરણ પાળેલું હતું. તે ઘરનેા કૂતરેા માંસ ખાતેા, તે હમેશાં પેલા હરણના જોવામાં આવતું; અને કેાઈકવાર એ હરણ કૂતરાની સાથે માંસને જરા જીભથી સ્પર્શ કર્યો ન કર્યો એમ વાંદી જોતું; પણ પછી એ વાંદી જોવાની ક્રિયાથી કેટલેક દિવસે આગળ વધીને પેલા કૂતરા સાથે એ હરણે માંસ ખાવા માંડયું! ધીરે ધીરે હરણને માંસાહારની એવી લહેજત લાગી કે, પછી પેાતાના કુદરતી આહારનેા તેને કંટાળેા ઉપજવા માંડયેા. પરંતુ આહારમાં થએલા એ ફેરફારનું પરિણામ થેાડાજ દિવસમાં ખૂલ્લે ખુલ્લું જણાઇ આવ્યું. માંસાહારથી એ હરણ થેાડા વખતમાંજ આજારી પડયું અને એક વર્ષ પુરૂં થાય તે પહેલાંજ મરણ પામ્યું. અત્રે આ વાત જણાવવી જોઇએ કે, એ હરણને બાંધી મૂકતા નહતા, પણ તેને બગીચામાં, જંગલમાં અને ઘરમાં છુટું મેલતા. આ ખુલાસાથી વાંચકવર્ગ સમજી શકશે કે તે હરણને કસરત અને ખુલ્લી હવા મળતી નહિ હશે, એવી દલીલ લાવી શકાય એમ નથી. છતાં પેાતાનેા કુદરતી આહાર ત્યજીને અકુદરતી માંસાહાર કરવાની શેાખાઈ બનાવવાથી એ હરણને પેાતાનેા પ્રાણ ત્યજવેા પડયેા!'

ઉપર લખ્યું તે રીતે મનુષ્યની માફક જનાવરેાને પણ અસ્વાભાવિક ખાનપાનની કુટેવ પાડી શકાય છે. પરંતુ એ ઉપરથી શું કેાઈ એમ કહી શકે કે, તેવું વર્તન અગર આહાર કુદરતના નિયમને અનુકુલ છે? અગર તેા એવેા ખેારાક આરેાગ્યને અર્પનાર છે?

એમ તેા માણસેામાં જુઠું બેાલવાની, ચેારી કરવાની, ખૂન કરવાની, અને દરેક જાતના ગુન્હા, તથા બીજાએા ઉપર નીચ હુમલા કરવાની શક્તિ પણ હેાય છે. તેજ પ્રમાણે માંસ ખાવાની અને દારૂ પીવાની પણ શક્તિ મનુષ્યમાં છેજ. અને આગળ વધતાં માણસ માણસનું માંસ સ્વાદપૂર્વક આરેાગી શકે છે. અઘેારીએા અને જંગલી લેાકેાની કેટલીક જાતેા હાલના જમાનામાં પણ એમ કરે છે. અરે, સુધરેલા અને કેળવાયલા લેાકેા પણ ભુખે અત્યંત પીડાતા હેાય ત્યારે કેટલીકવાર પેાતાના સાથીએા, સગાં કે બાળકેાને મારી તેમના માંસનું ભેાજન કરવાના કમકમાટ ઉપજાવે તેવા દાખલા પણ ક્વચિત ક્વચિત બન્યા છે અને બને છે. પરંતુ તે ઉપરથી માણસે માણસને ખાઇ જવું, અગર દારૂ પીવેા, કે ચેારી કરવી, ખૂન કરવાં, જુઠું બેાલવું વગેરે નીચ કામેા કરવાલાયક અને કુદરતી છે એમ કેાણ કહેવાની હિંમત ધરશે? અર્થાત કેાઇજ નહિ.

× × × × × × × ×

હાલની સંસારિક અને આર્થિક સ્થિતિ જોતાં 'ખેારાક કેટલેા ખાવેા કે જેથી જીવનનેા નિભાવ થયા કરે' એ પ્રશ્ન ઘણા લેાકેાને અગત્યનેા અને ગુંચવાડામાં નાંખનાર થઇ પડે છે, પરંતુ એક નમુનેદાર સામાજીક બંધારણમાં નિવાસ કરતા લેાકેા કે જેમાંના દરેકને ખેારાક બેહદ પ્રમાણમાં મળ્યા કરે એવી યેાજના હેાય, તેવા લેાકેાને પણ ખેારાક સંબંધીનેા એક અતિ અગત્યનેા કેાયડેા છેાડવાનેા બાકી રહેશે, અને આ કેાયડેા બીજો કેાઈજ નહિ પણ આ છે કે, "શાને ખેારાક ગણવેા

અને શાને નહિ?" એટલે કે, આપણા ખોરાકની પસંદગી શાને આધારે કરવી કે જેથી વય, હવા-પાણી, કામ, દેશ, કાળ, ઋતુ આદિના અનેક તરેહના ભિન્ન ભિન્ન પ્રસંગોમાં શરીરને જે જે પોષણનાં તત્ત્વોની જરૂર હોય તે સર્વે જોઇતા પ્રમાણમાંજ મળી રહે એટલુંજ નહિ પણ તે તત્ત્વો હોજરીમાં ગયા પછી વિરોધી ગુણોને લીધે ઉત્પાત મચાવી ન મૂકે એવા પ્રકારનાં હોવાં જોઇએ.

મનુષ્યોને થના સર્વ દરદોમાંથી લગભગ ૯૦ ટકા જેટલાં દરદો તો પેટમાંજ પેદા થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ ખાનપાનમાં થતી ભૂલો છે. હાલ તો વધારેને વધારે પૈસા કેમ કમાવા તે પાછળ લોકો મંડયા છે, અને તેજ વખતે પોતાના મોજશોખ અને વિષયલોલુપતાના ઘોડાને છુટી લગામે દોડાવવા માંડયો છે. આથી કરીને કદાચ દેશ વધુને વધુ પૈસાદાર થતો જાય તોપણ રોગો અને અલ્પાયુષની સંખ્યા અને બળ પણ તેટલીજ ઝડપથી વધતાં જવાનાં એ દેખીતું છે.

આ વાત મનપર બરાબર ઠસતાં સ્વાભાવિક રીતેજ શાસ્ત્રીય આહારગ્રહણનો સવાલ બહુ ઉપયોગી લાગ્યા વગર રહેતો નથી. કારણ કે, દવાઓના ડોઝ રોજ દરદીઓને પાઇને રોગોને દબાવવાની પ્રચલિત પદ્ધતિને બદલે વ્યાધિ માત્ર થવાનાં કારણોનોજ સમૂળનાશ કરનાર અને તે રીતે તે થતાજ અટકાવનાર તેમજ થયેલા રોગોને ચોક્કસ રીતે મટાડનાર શાસ્ત્રીય આહાર ગ્રહણની અતિશય ચઢીયાતી મહત્વના આપણા લક્ષમાં ઉતર્યા સિવાય રહેતી નથી. વ્યાધિઓ થવાનું મોટામાં મોટું કારણ અયોગ્ય અથવા અસ્વાભાવિક આહારજ હોવાથી, નદીનું પુર જેમ અમુક રીતે સમુદ્ર તરફ દોડે છે તેમ વ્યાધિપ્રતિરોધક ઉપાયો અગર તો વ્યાધિપ્રતિરોધક વૈદ્યકશાસ્ત્ર (Preventive Medicine) નો પ્રવાહ પણ અમુક રીતે શાસ્ત્રીય આહરગ્રહણ તરફજ વહે છે.

હરેક પ્રકારનો વ્યાધિ એ ફક્ત કુદરતના કાયદાનો ભંગ થવાનોજ પુરાવો છે. શાસ્ત્રીય આહારગ્રહણના નિયમોના ભંગથી પેદા થના રોગોને મટાડવા માટે તે નિયમોના પુનઃ પાલન સિવાય બીજો એક પણ વધારે સારો ઉપાય નથી. એટલે કે, કુદરતના કામમાં આડે નહિ આવતાં, અને આરોગ્યની પુનઃ સંસ્થાપનાને માટે જરૂરનાં સાધનો પુરાં પાડતાં કુદરત પોતાની મેળેજ વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યઉત્પાદનનું કાર્ય અદ્ભૂત રીતે કરી લેશે. આ રીતે પણ "માણસે શું ખાવું જોઇએ" એ પ્રશ્ન વર્તમાન કાળમાં ઘણો મહત્વનો થઈ પડયો છે એ સ્પષ્ટ છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

જીંદગીને ખાતર ખાનપાન છે, નહિ કે ખાનપાનને ખાતર જીંદગી.

"One-fourth of what we eat keeps us. The other three-fourths we keep at the risk of our lives." *Dr. Abernethy.*

ભાવાર્થઃ—"**આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાંનો માત્ર ચોથો ભાગજ આપણા પોષણ માટે જરૂર પુરતો હોય છે, બાકીનો ત્રણ ભાગ ખોરાક આપણે જીંદગીને જોખમેજ ખાઇએ છીએ.**" **ડૉકટર ઍબરનેથી.**

આહાર સંબંધી ઉપયોગી વાતચીત આ લેખક અને બીજા કેટલાક સજ્જનો વચ્ચે ચાલતી હતી તેટલામાં એક ભણેલા છતાં ગણેલા નહિ, (અર્થાત્ ઉંચી કેળવણી લીધા છતાં મોજશોખ

સિવાય જીવનનો કોઇ વધુ ઉચ્ચ આશય રાખતાં શીખેલા નહિ) એવા એક એક 'લાલાલોક' ફાંકડા જવાન વિવાદમાં નીચે પ્રમાણે ઉતરી પડયાઃ—

"But" says the critic, "I eat just what I like–just what tastes good."

To this I replied, "Exactly; and so do the pigs! Sensible people, gifted with reason, and a fair degree of common sense, eat that which is nourishing and healthy. Tastes and appetites must be trained and drilled and brought into subjection to the judgment and the true science of life."

"પણ," ટીકાકાર બોલી ઉઠયા, "મને જે પસંદ પડે છે તે હું ખાઉં છું—અર્થાત, મને જે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે તે હું ખાઉં છું."

આના જવાબમાં મેં કહ્યું, "ખરૂં છે; ડુક્કરો પણ તેમજ કરે છે! પરંતુ સમજુ, બુદ્ધિસંપન્ન અને વ્યવહાર કુશળ મનુષ્યો તો જે આરોગ્યપ્રદ અને પુષ્ટિપ્રદાતા હોય તેવોજ ખોરાક ખાય છે. સ્વાદ અને શોખને કેળવીને એવા તો સીધા દોર કરી દેવા જોઇએ કે તેઓ વિવેકબુદ્ધિ અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનેજ તાબે રહે, અનુસરે."

હાલનો જમાનો એવો થઇ ગયો છે કે "* ખરૂં કહીએ તો આપણે ખાવાને માટેજ જીવીએ છીએ. આ વાર્તા ઘણા મનુષ્યો નહિ સ્વીકારે, પણ વસ્તુતઃ તેમજ છે, આપણા જીવનનો અર્ધો વ્યય ખાવાના પદાર્થો મેળવવામાં થાય છે, અને અર્ધો વ્યય તેને પચાવવામાં થાય છે; તો આપણે ખાવાને માટેજ જીવીએ છીએ; એ વાર્તા શું ખોટી છે? આહારને મેળવવામાં આજે મનુષ્યોના જીવનનો ઓછો ક્ષય થતો નથી, તેમજ તેને મેળવીને તેને પચાવવામાં પણ તેથી ઓછો ક્ષય થતો નથી, પણ વધારેજ થાય છે. તોપણ હવે પ્રજા આ આહારના વ્યસનને આજે કાંઇક જાણતી થતી જાય છે, અને તે શા માટે ખાય છે, તેનો કાંઇંજ વિચાર કરતી જાય છે. પૂર્વે આ સંબંધમાં જરી પણ વિચાર નહોતો. અને મનુષ્યો પશુની પેઠે, કે રાક્ષસની પેઠે ખાતાં હતાં.

"પૂર્વે રોમની પ્રજામાં એક વિલક્ષણ રિવાજ હતો, જે જાણીને આપણને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિજ રહે. જ્યારે તેઓ મિજબાનીમાં એકઠા જમવા બેસતા ત્યારે ગળા સુધી ખૂબ ઠાંસીને ખાતા હતા. પછી એક 'વમનપાત્ર' (Vomitorium) સઘળાના આગળ ફેરવવામાં આવતું. આ પાત્રમાં પ્રત્યેક મનુષ્ય ખાધેલું પાછું ઓકી કહાડતો. આ પ્રમાણે એકવાર ઓકી કહાડયા પછી પુનઃ ખાવાનું ચાલતું, અને ફરી તેજ પ્રમાણે ગળચીને ખાવામાં આવતું. પુનઃ પેલું વમનપાત્ર ફેરવવામાં આવતું, અને પુનઃ જમવામાં આવતું. આ પ્રમાણે જમવાનો આનંદ ઘણા સમય સુધી લેવામાં આવતો હતો, અને વૃત્તિને તૃપ્ત કરવામાં આવતી હતી. અહો! શો ઉત્તમ વૃત્તિને તૃપ્ત કરવાનો માર્ગ? ધન્ય છે આ વમનપાત્રની શોધ કરનારને! આ મનુષ્યોની વૃત્તિ રાક્ષસી જ હશે, નહિ તો તેમને એક બે પ્રસંગથીજ તૃપ્તિ થયા વિના ન રહે.

"ભુંડ અને ડુક્કરનું માંસ, પછી તે બરાબર રાંધેલું હોય કે કાચું હોય, મસાલાવાળું હોય કે મસાલા વિનાનું હોય, તાજું હોય કે બગડેલું ગંધાતું હોય, તોપણ તેને પૂર્વે મનુષ્યો સ્વાદે સ્વાદે ખૂબ ખાઈ જતા હતા. દારૂનું પણ તેમજ હતું. એક ગ્લાસથી તેમને તૃપ્તિ થતી ન હતી, પણ આખા શીશાથીજ કામ લેવાતું હતું. એમ કહેવાય છે કે, ઇલીઝાબેથ જેવી રાણી પણ ખૂબ જમ્યા પછી પુષ્કળ મસાલાવાળો દારૂ સુતા પહેલાં બશેર ચઢાવી જતી હતી, અને તે વળી ખૂબ સ્વાદ સાથે.

* રા. જગન્નાથ પ્રભાશંકર.

"આપણા દેશમાં પણ શું હતું? કોઈના સંબંધમાં કહેવાય છે કે, અધમણ કે મણનો લાડુ ખાઈ જતા. કોઈ ચોબાઓ તો મણ બે મણનો દુધપાક ચઢાવી જતા હતા. નાતમાં જમ્યા પછી કોઈ પાંચશેર તો કોઈ દશશેર પંદરશેર સુધી ઘી પી જતા હતા. જેમને જમીને ઉચકી લઈ જવામાં આવે તેનેજ ધન્ય છે, એવી વાર્તા શું હજુ આપણામાં વિદ્યમાન નથી?

"આ શું દર્શાવે છે? પશુત્વ નહિ તો બીજું શું? પણ હવે પ્રજા આ પશુત્વથી કંઈક ઉદ્ધરતી જાય છે, અને આહારનું પ્રમાણ ઓછું કરી જરૂર જેટલા આહાર પ્રતિ વળતી જાય છે. પ્લેગ, કૉલેરાથી તથા બીજા અનેક રોગોથી પૂર્વનાં ગળચીને ખાનાર લાખ્ખો મનુષ્યોનો સંહાર થઈ ગયો છે, અને આધુનિક જનસમાજ આ પશુત્વથી મુક્ત થવા માંડયો છે. તોપણ હજી તેનાં પૂર્વજોના સંસ્કાર તેનામાંથી સંપૂર્ણ નિવૃત થયા નથી.

"મનુષ્યો આહારના આ દુર્વ્યસનને લેઈને નાના રોગનાં ભોગ થાય છે, છતાં તેનું કારણ આ આહારનું વ્યસન છે એમ તે જોતા નથી; એ તેમનું અજ્ઞાન માત્રજ છે. જરા કંઈ દુઃખ થાય છે કે તેઓ વૈદ્ય કે ડૉકટરને ઘેર દોડી જાય છે, બંધકોશ થાય તો જુલાબની દવા લે છે, અને ઝાડા થાય તો તેને બંધ કરનાર ઔષધ લે છે. પણ આ સર્વનું કારણ જે આહારનું દુર્વ્યસન તેને જાણતા નથી, અને ત્યજતા નથી. જો મનુષ્યો આ આહારના વ્યસનને જીતે તો તેઓ અપૂર્વ આરોગ્ય, અપૂર્વ બળ, અને દીર્ઘાયુષનો અનુભવ કરેજ.

"બીજા વિષમય પદાર્થોનું વ્યસન હોવું એજ વ્યસન ગણાય છે, કંઈ આહારનું વ્યસન ગણાતું નથી, એમ અનેક મનુષ્યોને અત્રે શંકા ઉદ્ભવશેજ. અન્ય વિષમય પદાર્થોનું વ્યસન નહિ હોઈને આહારનુંજ માત્ર વ્યસન હોવું એ ઉત્કૃષ્ટજ ગણાય છે. કેમકે આહાર એ જીવનમાં અતિ અગત્યનો છે. અને તેને તે ટકાવનાર છે. તેથી આહારનું વ્યસન જો ન સેવવામાં આવે તો જીવવું પણ અશક્ય થઇ રહે છે, તેથી આહારનું વ્યસન એ વ્યસનજ નથી એમ અનેક મનુષ્યો તત્કાળજ કહેશે.

"પણ અત્ર 'વ્યસન' શબ્દે કરીને જે નિત્ય લેવામાં આવે છે એટલોજ માત્ર અર્થ ગ્રહણ કરવાનો નથી, પણ જેના વડે અન્ય દારૂ આદિ હાનિકારક વ્યસનોની પેઠે હાનિ થાય છે, તેવો હાનિકારક ભાવ ગ્રહણ કરવાનો છે. આહાર એ હાનિકારક નથીજ; પણ હિતકારકજ છે, છતાં આ પ્રજા તેને હાનિકારક રીતે ગ્રહણ કરે છે. દારૂ, તમાકુ, ભાંગ આદિ વિષમય પદાર્થોના વ્યસનથી શરીરમાં વિષ જમે થઇ નાના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે, અને પરિણામે વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણને ઉપજાવે છે, તેમ આજે આહાર પણ શરીરમાં એક જાતના વિષને ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે પણ ઉપરના વિષમય પદાર્થો જેવાજ રોગ આદિનો પરિણામ આણે છે.

"દારૂ, ભાંગ આદિનું વ્યસન કરનારનું શરીર કેવું દુર્બળ પડી જાય છે, તેમનું શરીર કેવું હાડપિંજર જેવું થઇ જાય છે, તે કેવા નાના નાના રોગનું ભોગ થઇ પડે છે, યુવાવસ્થામાંજ વ્યસનીઓ કેવા વૃદ્ધ બની રહે છે, અને દીર્ઘ આયુષ ભોગવ્યા પૂર્વેજ તે કેવા મરણશરણ થઇ રહે છે!

"આજ પ્રમાણે ન્યૂનાધિક અંશમાં થતું માત્ર આહારનુંજ વ્યસન સેવનારમાં થતું જોવામાં આવે છે. આહાર એ પ્રજાને હાનિકારક વ્યસનરૂપ નથી થતો તો કેમ તેને નાના પ્રકારના રોગ થાય છે? અનેક વ્યધાને તે કેમ સહન કરે છે? તે બીજું દારૂ ભાંગ આદિનું વિષ ઉત્પાદક વ્યસન તો સેવતો નથી છતાં તે વિવિધ રોગને વશ થાય છે તો એ શું બતાવે છે? એજ કે આહાર આરોગ્યપ્રદ અને આયુષ્યપ્રદ છતાં તે રોગ અને મરણપ્રદ થઇ રહ્યો છે, તેથી આ દોષ ક્યાં છે તેને પ્રજાએ ખોળી કાઢવો પડે છે.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી** ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૨. [અંક ૨ જો.

Doctor Syntax in Search of the Picturesque.

[The *good* Doctor Syntax was *making* a *tour through* England on his grizzle mare for the purpose of gathering materials for a book which he was to print, and so make his fortune. He was to

"Sketch here and prose it there,
And picturesque it everywhere."

As it was written nearly one hundred years ago, you will be surprised at a layman's conception of Nature in disease, and a layman's conceptions of the medical methods of his time, who was also a poet.

While making a sketch from a rock on the edge of a pond he fell in, and with the result portrayed in this extract.]

"It was not Vice that e'er could keep, Dear Syntax from refreshing sleep,
For no foul thought, no wicked art, In his pure life e'er bore a part.
Some ailment dire his slumbers broke, And ere the sum arose, he 'woke,

When such a tremor o'er him passed, He thought that hour would prove his last
His limbs were all besieg'd by pain; He now grew hot, then cold again.
His tongue was parched, his lips were dry, And heaving the unbidden sigh,
He rang the bell and calle'd for aid, Then groan'd so loud, th' affrighted maid
Spread the alarm throughout the house; When straight the landlord and his spouse
Made all despatch to do their best, And ease the sufferings of their guest.
'Have you a doctor ?' Syntax said; 'If not, I shortly shall be dead,
'Oh, yes, a very famous man; He'll cure you, sir, if physic can:
I 'll fetch him quick; a man renown'd, For his great skill the country round,'
" The Landlord soon the doctor brought, Whose words were grave, whose looks were thought:
By the bedside he took his stand, And felt the patient's burning hand;
Then, with a scientific face, He told the symptoms of the case.
'His frame's assail'd with fev'rish heats; His pulse with rapid movement beats;
And now, I think, 'twould do him good Were he to lose a little blood:
Some other useful matters, too, To ease his pain, I have in view,
I'll just step home, and, in a trice, Will bring the fruits of my advice;
In the meantime, his thirst assuage, With tea that's made of balm or sage.'
He soon return'd,-his skill applied, From the vein flow'd the crimson tide,
And as the folks behind him stand, He thus declar'd his stern command:
'At nine, these *powders* let him take, At ten, these *draught*, the phial shake;
And you'll remember, at eleven, Three of these *pills* must then be given;
This course you'll carefully pursue, And give, at twelve, the *bolus* too:
If he should wander in a crack Clap this broad *blister* on his back;
And, after he has had the blister, Within an hour apply the *clyster*:
I must be gone; at three or four, I shall return whith *something more.*
" Now Syntax and his fev'rish state Became the subject of debate.
The mistress said she was afraid No medicine would give him aid;
For she had heard the screech-owl scream, And had besides a horrid dream.
Last night, the candle burn'd so blue, While from the fire a coffin flew;
And, as she sleepless lay in bed, She heard a death-watch at her head.
The maid and ostler too declared That noises strange they both had heard.
"Ay,' cried the Sexton, 'these portend To the sick man a speedy end;
And, when that I have drunk my liquor, I'll e'en go straight and fetch the Vicar,
"The Vicar came a worthy man, And like a good Samaritan,
Approach'd in haste the stranger's bed, Where Syntax lay with aching head;
And, whithout any fuss or pother, He offer'd to his rev'rend brother
His purse, his house, and all the care, Which a kind heart would give him there
"Says Syntax, in a languid voice, 'You make my very soul rejoice;
For, if within this house I stay, My flesh will soon be turn'd to clay;
For the good doctor means to pop Into my stomach all his shop.

I think, dear Sir, that I could eat,
And physic's but a nauseous treat;
If all that staff's to be endur'd,
I shall be kill'd in being cured
'Oh,' said the Vicar, 'never fear;
We'll leave the apparatus here.
Come, quit your bed–I pray you come;
This arm shall bear you to my home.
Where I and my dear mate will find
Med'cine more suited to your mind.'
" Syntax now rose, but feeble stood;
From want of food and loss of blood;
But still he ventur'd to repair
To the good Vicar's house and care;
And found at dinner pretty picking,
In pudding boil'd and roasted chicken.
Again it was honest Grizzle's fate
To take her way throught churchyard gate

And, undisturb'd, once more to riot
In the green feast of churchyard diet.
The Vicar was at Oxford bred,
And had much learning in his head;
But, what was far the better part,
He had much goodness in his heart;
He also had a charming wife,
The pride and pleasure of his life;
A loving, kind and friendly creature,
As blest in virtue as in feature,
Who, without blisters, drugs, or pills,
Her patient cur'd of all his ills.
Three days he stay'd, a welcome guest,
And ate and drank of what was best;
When, on the fourth, in health renew'd,
His anxious journey he pursu'd."

To tell the Truth

Is it worth while?

Thomas Lawson after trying it very hard for a few years says, " No! what is the use?" In bitterness of spirit he cries out, "The dear public does not want the truth. It is used to beeing humbugged. It gives derision, scepticism, and persecution only for sincerity and honest effort." And then he goes on to throw slangy abuse at the public in an unheard of manner. Oh, Thomas, we thought better of you than that. How could you become so ill-tempered and slangtankerous just because the dear public will not "play with you?" If you want to play " follow the leader" with Dame Truth, you must do so in your own "back yard." You must not expect the rabble to join in and toddle after you. If you go in for the world-saving business you must brace yourself for a life-long job, with here and there a jail sentence or a term in an insane asylum for a vacation.

You must be able to to shake off the showers and storms of ridicule, contempt and vituperation as the poddle shakes off the water

from its pelt. You were too thin-skinned to play the game of Hercules in your Wall Street Augean stables. The best thing you can do is to return to your old games of Bulls and Bears and skin the lambs.

Can you blame the people for that which they do not know? But, you say, "They do not want to know the truth" Having lived untruth for so many ages, how can you expect them to reconnize truth when they meet it? Blindness to truth obtains not only in the financial world but it permeates every department of life. Look at our Colleges and Universities, what else are they but cunning devices for mesmerizing hearts and brains pulsating with enthusiasm and hunger for truth, into fossilized mummies of scholastic dogmatism?

How Is It Done?

To the student mind full of faith in the infallibility of his school and teachers, it seems that everything orthodox, that is, everything in harmony with the dogmas and teachings of his own school or creed must always be right. Year after year the same old theories, hoary with the dust of ages, are dinned over and over again into his receptive ears. Faithfully he takes it all for gospel truth—like the parrot—listening and repeating, but not thinking. What—not thinking? No, not thinking. Thinking is outlawed. If he should dare to think—to express opinions of his own, contrary to the dogmas of the school, he would stand in great danger of being ridiculed, ostracized, and even of losing his diploma.

Is it any wonder that the average student under the influence of such continuous and over-powering suggestion is hypnotized into slavish acceptance of anything and everything that is uttered within the sacred walls of his Alma Mater? Is it any wonder that he ceases of to think and to reason independently? -that he becomes a mere talking-machine, repeating the formulas of the books and the teachings of the masters? Constant repeatition may be the mother of science, but it is also the mother of superstitious beliefs. The student of today becomes the professor of tomorrow. The outer form may change, but the fundamental dogmas must remain intact. Anyone who dares question them or to extend his consciousness beyond the confines of his scientific creed, loses caste with his profession.

Sir Oliver Lodge, Sir William Crookes, Flammarion, Wallace, and many other bright lights of science lost their authority and high standing in the world of scientific research just because they dared to intimate that in the Universe there might be something in existence beyond the things which can be apprehended by the dull and limited perception of our physical senses.

All this explains why many students who enter college with original and liberal ideas, filled with determination to leave the bitten paths and to strike out for new and open fields of research and endeavour, gradually succumb to the hypnotic spell of scholasticism and submissively fall into the rut of orthodoxy and professional respectability.

It is not pleasant to be looked upon as a crank and a quack, to be ostracized from professional fraternities and societies, and to plod alone the weary life-long way in the face of opposition, ridicule, and persecution at every turn of the road. No wonder Lawson exclaims, "What is the use?"

These are the penalties for being honest and outspoken. It is the fear of being labeled traitors, quacks and cranks which keeps many a man, who knows better, in the good old ruts

There are but two alternatives; either to play the hypocrite and time-server, or, to come out openly and tell the truth—and nothing but the truth. Those physicians who openly continue in the old errors can be and must be excused; but those who have realized in their fullness the mistakes and abuses of scholastic conservatism, who are fully aware of their direful, far reaching results, and who do not speak out plainly and openly, are guilty of criminal neglect. They are responsible for every new victim of mercury, quinine, arsenic, strychnine &c; for every young life ruined by vaccination, serums, and anti-toxin; for every young woman unnecessarily mutilated and unsexed by the surgeon's knife.

Dr. Schweninger who achieved national fame and prominence in Germany as the body physician of Prince Bismarck and as the author of "TheDoctor," a book which contains a terrible arraignment of the medical profession and of orthodox science, says:-"We are suffering now under the curse of the past mistakes of our profession. For thousands

of years doctors have been educating the public into the belief that poisonous drugs can give health. This belief has become in the public mind such a deep-seated superstition that those of us who know better and who would like to adopt more sensible, natural methods of cure can do so only at the peril of losing practice and reputation."

The orthodox physician finds himself in exactly the same position as the orthodox minister—if he dares to utter a truth that transcends the narrow beliefs of his constituency, he is in imminent danger of being tried for heresy and of being excommunicated.

Question: All this helps to answer the oft-repeated question, "If the teachings of Nature Cure are true, why are they not adopted by our learned doctors and professors? Do you pretend to be wiser than they? They are good men and anxious to help their patients. If Nature Cure is true, why would they not adopt it and practice it?"

Answer: These things, as yet, are not taught in the school. They must be learned by personal experience. Every true nature Cure physician whom we have met in Europe and America had graduated in the school of suffering, forced by dire necessity. Either they themselves or their dear ones had to pay dearly for the mistakes of orthodoxy before they become capable of recognizing and of accepting the turth.

The *young and unsophisticated medical student or physician* who has not experienced these things in his own body cannot appreciate these truths. Their only answer to the arguments of Nature Cure is, "You are talking nonsense—show it to me in the books—you cannot do it. Do you prentend to know more than Professor Murphy or Professor Osler? These great men are giving drugs and cutting out vital organs, why should not I do it?"

The student does not stop to think that the "great men" of science do these things because their "great professors" did the same before them. No—the wise men of the school do not know, they do not want to know, and they do not dare to know.

know" means personal responsibility—doubt—twinges of conscience. It is much more pleasant not to know.

If the new science of healing meant a slight change in this or that direction, or if it were only a modification of theory and practice, then it would be readily accepted, but unfortunately it involves much more than these.

The science of Natural Healing is a complete revolution. It leaves nothing of the old foundations to stand on or to build upon; it demands complete surrender of deep-rooted convictions and cherished beliefs. Most of our doctors are good and honest men who have spent a life-time of hard work and faithful effort in studying and mastering complicated systems of learning. Can we appreciate what it means for them to throw over-board these treasured acquisitions of a life-time, to acknowledge that all they have learned, taught and practiced is a sham and a delusion? It means nothing more nor less then the tragedy of a human life. Very few are capable and willing to bring this great sacrifice.

Suppose some good old allopathic doctor should suddenly tell his patients that calomel and quinine were injurious to them and should be strictly avoided, and that appendicitis could be cured by cold packs and fasting without the necessity of an operation. His clients would imagine there was something wrong and would be tempted to call up the police ambulance and have the doctor deposited in a Detention Hospital. Such is the curse of conservatism; it binds its devotees with iron chains of custom from which they cannot escape, even if they desired to do so.

" *The Nature Cure.* "

કુદરતી–નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

(એડૉલ્ફ જસ્ટ કૃત " Return To Nature " નામના પુસ્તકપરથી ભાષાંતર કરનાર રા. જટાશંકર ઇશ્વરચંદ્ર નાન્દી. બી. એ., બી. એસ.)

કુદરતના અવાજે.

આરોગ્ય, વ્યાધિનિવારણને જનસુખસિદ્ધિ વિષે મારા વિચારો પ્રસિદ્ધિમાં મૂકતાં હું મારા અંતરાત્માની એક ગંભીર, બળવાન આજ્ઞાને આધીન થાઉં છું.

આદિકાળનો મનુષ્ય સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને સ્વરૂપવાન હતો.

મનુષ્યને પરમેશ્વરે કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક કે શારીરિક ખામી શિવાય સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને સ્વરૂપવાન બનાવ્યો હતો. સર્વ શક્તિમાન, સર્વગુણસંપન્ન સૃષ્ટિનિયંતાની બનાવટ પ્રારંભથીજ અપૂર્ણ, ખોડીલી, પાપી, રોગી, કંગાલ કે દુઃખી હોય શકે નહિ.

મનુષ્ય સ્વર્ગમાં રોગ અને પાપથી મુક્ત, સતત્ આનંદમય, અને અવિચ્છિન્ન સુખમય સ્થિતિમાં રહેતો હતો, પરંતુ કુદરતના નિયમોથી વિરૂદ્ધ વર્તનના પરિણામે સ્વર્ગમાં રહેવા તે અનધિકારી બન્યો તેથી તેને સ્વર્ગમાંથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યો.

મનુષ્યની પ્રાથમિક સ્થિતિ વિષેની પ્રાચીન દંત કથાઓ—વિશેષે કરી સ્વર્ગ વિષેની દંત કથાઓ કે જે સઘળા સુધરેલા દેશોમાં પ્રચલિત છે તેમાં ઘણું ગંભીર સત્ય સમાયેલું હોય છે.

જનસમાજમાં આધુનિક સમયમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય શરીર મળી આવતું નથી, સર્વ સ્થળે અનંત ભિન્નતામાં દુઃખ અને દરદો આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે. જન્મથી મરણ પર્યંત મનુષ્ય આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિથી મુક્ત થતો નથી. ભ્રાતૃભાવ ને આત્માની પ્રૌઢતા દૃષ્ટિ ગોચર થવાને બદલે સર્વત્ર તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, નિર્દયતા, દુરાચાર, અને પાપજ પ્રાધાન્યપણે નજરે પડે છે. આપણે ખરેખર કહી શકીયે કે અર્વાચીન પુરૂષો ફક્ત ચિંતા, પશ્ચાતાપ, સંતાપ ને પીડા, દુઃખ અને ગમગીનીમાં ગર્ક થયેલાજ દૃષ્ટિએ પડે છે.

મારે પોતાને પણ અત્યંત કષ્ટકર દેહદુઃખ સહન કરવું પડયું હતું. આ સૈકાના પ્રાધાન્ય જ્ઞાનતંતુનો રોગ, જે મુખ્યત્વે કરીને મને વારસામાં મળ્યો હતો તેણે, નાનપણથી મારી તંદુરસ્તીનો ગુપ્તપણે નાશ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. આ સમયમાં વેદના અને ચિંતાનાં વિવિધ પ્રકારનાં સર્વ રૂપોમાંથી મારે પસાર થવું પડયું હતું અને પ્રથમ કહ્યા મુજબ અત્યંત કષ્ટકર દેહ દુઃખ સહન કરવું પડયું હતું.

ભયંકર દરદનો હું ભોગ થઇ પડયો હતો તેથી નૈસર્ગિક ઉપચારકોના તેમજ દવા કરનારા ડાક્ટરોના બધા ઉપચારો અજમાવ્યા પરંતુ સ્થાયી લાભ આપવા સર્વ ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડયા-ક્વચિત ક્ષણભંગુર શાન્તિ મળી.

સત્ય ને સહાયની શોધમાં મારે અત્યંત કષ્ટકર શારીરિક વેદનાથી મુક્ત થવાની લાલસાથી મારે અભ્યાસ આગળને આગળ ચલાવવો પડયો. અંતે આવી સ્થિતિમાં આરોગ્ય ને કલ્યાણનો નિઃસંશય માર્ગ અને અસરકારક વ્યાધિ નિવારક ઉપાયો મને હાથ લાગ્યા. મેં દરદોની ગરદીમાંથી પસાર થતાં, આધુનિક દરદીઓની માફક સર્વ ભૂલભરેલા માર્ગોમાં અથડાઇ સ્વાનુભવ મેળવેલો હોવાથી હું મારા અન્ય આત્મબંધુઓના કરતાં બીજા માણસો તેજ રસ્તે અથડાઇ ખરાબ ન થાય તે બાબતની સૂચનાઓ આપવા સ્વાભાવિક રીતે વિશેષ લાયકી ધરાવું છું.

સર્વ વ્યાધિ અને પીડાથી વિમુક્ત કેવી રીતે રહેવાય, તેમજ સર્વ દુઃખ અને રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય, તે હું આ ગ્રંથમાં જણાવીશ. આ ગ્રંથમાં આવેલ સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાથી આપણે આરોગ્ય રહીશું; એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રકારની પાપી પ્રેરણા, નિરાશા ને દુર્ગુણથી દૂર રહી શાંતિ, સ્વસ્થતા ને સંતોષના ભોક્તા થઈ સત્ય ધર્મ અને ઈશ્વર તરફ પાછા વળીશું.

આરોગ્ય અને સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રથમ નિશ્ચિત કરેલી યોજના મુજબ આજ્ઞાઓનો એક સંગ્રહ આ ગ્રંથમાં આપવા મારો વિચાર નથી. પરંતુ આરોગ્યદેવીની શોધમાં આડે રસ્તે પુષ્કળ ભટકાયા પછી અંતે હાથ લાગેલા કલ્યાણકારક માર્ગે કુદરત એટલે વસ્તુતઃ આરોગ્ય તરફ જતાં મને થએલા અનુભવનું નિશ્ચિતરીતે સરળ ભાષામાં વર્ણન આપીશ.

સ્વાભાવિક રીતે મેં પ્રથમ મારાં દુઃખો મટાડવા ઔષધોપચારની મદદ લીધી, વિશ્વવિખ્યાત ડાક્ટરોને મળ્યો, પણ કોઇનાથી કાંઈ મદદ આપી શકાઈ નહિ. કેળવણીને લીધે પદાર્થવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર ઉપર મને જે શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ હતી તે શિથિલ થઇ. મારે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પરવા ન હતી મારે તો મારા દુઃખમાં મદદની જરૂર હતી.

સુભાગ્યે આ સમયે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિથી થયેલ ફાયદા વિષે મારા સાંભળવામાં આવ્યું અને તે ઉપાયોની અજમાયશ કરવા મેં નિશ્ચય કર્યો. ડાક્ટર કુન્હેના મત પ્રમાણેનાં સ્નાન કરવા લાગ્યો, બાષ્પ સ્નાનનો, ઉઘાડે પગે ચાલવાનો, ચંપીનો અને વનસ્પતિના ખોરાકનો હુ ભક્ત બન્યો, પરંતુ આરોગ્ય-દેવી સાધ્યદેવીની માફક સેવામાં હાજર થઈ નહિ. મને કંઇક અંશે સત્ય શાંતિ મળી, મારી સ્થિતિમાં સુધારો થયો, પરંતુ આ રસ્તે વધારે આગળ જઇ વિશેષ વિજય મેળવી, મહદાશય પ્રાપ્ત કરી, જનસમાજને ઉપયોગી થવાનો મારો નિશ્ચય હતો.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી પૂર્ણ ખંતથી તેના સર્વ સિદ્ધાન્તોનું અનુકરણ કરી ઉત્તમોત્તમ આરોગ્ય સુખ પ્રાપ્ત કરવાનો મારો ઇરાદો હતો. મારો ઇરાદો બર આવવામાં બહુ વિલંબ થયો. વિશેષમાં નૈસર્ગિક ઉપચારકોમાં મતભેદ ને કલેશ જોયા. તેઓ માંહોમાંહે એક બીજાના ઉપચારો નુકશાનકારક જણાવવા લાગ્યા. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં મારી શ્રદ્ધા કેવળ ઉડી ગઈ.

પ્રતિસ્પર્ધીમાં ખરો કોણ ? શું કુદરતી ઉપચારોથી નુકશાન થતું હતું ? મારા સર્વ આત્મ-ભોગ નિરર્થક ગયા ? જો કુદરતી ઉપચાર ફાયદો કરવા અશક્ત હોય તો મારે હવે કયા ઉપચારોનો આશ્રય લેવો ? શું મારે પ્રારબ્ધ આધીન રહી સર્વ પ્રયોગોનો ત્યાગ કરવો ? આ વાત કે વિતર્કની વેદનાથી મને બહુ ત્રાસ થયો. અને હું ધારૂં છું કે બીજા અનેક રોગીઓની પણ તેવીજ સ્થિતિ થતી હશે.

આવી અનિશ્ચિત ને નિરાશાજનક સ્થિતિજન્ય અઘોર અંધકારમાં એક તેજસ્વી તારાનાં મને દર્શન થયાં કે જે તારાની ગતિનું હમેશ અનુકરણ કર્યાથી મારા જીવનમાં મહાન અને મર્મસૂચક ફેરફાર થયા છે. વ્યાધિ અને દરદોના અસહ્ય બોજા તળે કચડાઈ જતો જનસમૂહ આ માર્ગોપદેશક ભોમીયાનો લાભ લઇ આરોગ્ય સુખ સંપાદન કરે એવી મારી અંતઃકરણપૂર્વક અભિલાષા છે.

દૂર દેશોમાં કુદરતી રીતે જીવન ગાળતાં છોકરાંઓને તેમજ જંગલનાં પ્રાણીઓને ક્યારે નાહવું, ક્યારે ખાવું, ને ભયમુક્ત કેમ થવું, તે કોણ શીખવાડવા જાય છે ? કુદરતના અવાજથીજ તેમને આ કૃત્યો યોગ્ય રીતે કરવાનું ભાન થાય છે. પ્રેરણા બુદ્ધિ ને પચેન્દ્રિયો (જેવી કે રસનેંદ્રિય, ઘ્રાણે-દ્રિય, શ્રવણેન્દ્રિય, વિગેરે) જ તેમના ભોમીયા હોઈ તેમને સારે રસ્તે લઇ જાય છે. આપણા કલ્યાણ તથા સુખના માર્ગ સંબંધી કાંઈ ખાત્રીલાયક માહીતી આધુનિક માણસો તરફથી મળી શકશે નહિ. આરોગ્યસંરક્ષણ તથા વ્યાધિનિવારણ સંબંધી જ્ઞાન પણ તેઓ આપી શકશે નહિ.

પરંતુ કુદરત કદી ભૂલ ખાતી નથી. સત્ય શું છે તે તેજ શીખવી શકે તેમ છે.

કુદરતના અવાજો તરફ જે મનુષ્ય ધ્યાન આપતો નથી તે વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિ ને દુઃખનો ભોગ થઈ પડે છે, પરંતુ પવિત્ર કુદરતી જીવન ગાળનાર જંગલનાં પ્રાણીઓ રોગમુક્ત રહે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ મનુષ્યના દુર્ગુણો ને પાપાચરણોથી પણ દૂર રહે છે. હીબર કહે છે કે દરેક દેખાવ આનંદમય છે ફક્ત મનુષ્યજ અધમ છે. આજે ભાગ્યેજ કોઈ એવી જગ્યો મળશે કે જ્યાં માણસ કુદરતની આડે આવ્યો ન હોય. તેણે જંગલોનો નાશ કરી વાતાવરણમાં ફેરફાર કર્યો છે. કુદરતના સામ્રાજ્યમાં અત્યંત અગત્યનાં પ્રાણી ને વનસ્પતિનો નાશ કર્યો છે. શુદ્ધ હવાને ધુમાડાથી

ને બીજા દુર્ગંધમય પદાર્થોથી દૂષિત કરેલી છે. નદીઓનાં પાણી અશુદ્ધ કરેલાં છે. તેથી કરી કુદરતી જીવન ગાળી જંગલમાં વસનાર પ્રાણી તથા વનસ્પતિ ક્વચિત આપણને દૂષિત ને વ્યાધિગ્રસ્ત માલમ પડે છે, પરંતુ જનસમાજમાં જે અપાર દુઃખો અને અકથ્ય વ્યાધિઓ દૃષ્ટિએ પડે છે તેની સાથે સરખાવતાં આ અપવાદરૂપ દૂષિત પ્રાણી તથા વનસ્પતિ કાંઇ હીસાબમાં નથી. કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણી ખરેખર વ્યાધિમુક્ત રહે છે પરંતુ

(૧) તેમને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલ ખોરાક ત્યાગ કરવાથી

(૨) પૃથ્વી, પાણી ને શુદ્ધ હવાનો સતત્ સંસર્ગ શિથિલ કરવાથી અને

(૩) અન્ય રીતે નિરૂપદ્રવ કુદરતથી વિમુખ થવાથી

તેઓ સહજ રોગના ભોગ થાય છે. આમ હોવાથી આપણાં પાળેલાં પ્રાણીઓ તેજ જાતનાં જંગલમાં રહેતાં પ્રાણીઓ કરતાં વ્યાધિને વિશેષ આધીન હોય છે.

જ્યારે આપણે નિષ્પક્ષપાત, દુરાગ્રહરહિત અને મોકળા મનથી સૃષ્ટિમાં જોઇએ છીએ અને આપણી દૃષ્ટિ શાસ્ત્રના શિક્ષણથી અંધ થતી નથી ત્યારે સ્પષ્ટ નિર્ણય ઉપર આવ્યા શિવાય આપણો છુટકો થતો નથી કે મનુષ્ય

આરોગ્યનું મુખ્ય સાધન નૈસર્ગિક રહેણી.

(૧) સૃષ્ટિદેવીની વાણી તરફ દુર્લક્ષ આપ્યાથી એટલે કે કુદરતના અવાજો જેવા કે પોતાની વિશુદ્ધ પ્રેરણાબુદ્ધિ વગેરેની આજ્ઞાઓનું ઉલ્લંઘન કર્યાથી અને

(૨) સર્વત્ર કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી કુમાર્ગે ચડયાથી,

વ્યાધિગ્રસ્ત થઈ વિપત્તિમાં આવી પડયો છે. સૃષ્ટિદેવીનો ન્યાય વિશુદ્ધ અને અચળ છે તેના દરેક નિયમના ઉલ્લંઘનને તે શાસન કરે છે, અને તેવીજ રીતે દરેક નૈસર્ગિક નિયમનું અનુકરણ કરનારને બક્ષીસ આપે છે.

કુદરત તરફ સત્ય રીતે મનુષ્ય જ્યારે પાછો ફરી તેના કાયદાનું અનુકરણ કરશે, ત્યારેજ તે દરેક પ્રકારના વ્યાધિથી વેગળો રહી સુખી જીવન ગાળશે. તે ઇરાદો બર લાવવા તેણે

(૧) પોતાની રહેણીકરણીમાં સૃષ્ટિદેવીની વાણી તરફ પુનઃ લક્ષ આપવા પૂર્ણ ઉત્સાહપૂર્વક હવે યત્ન કરવો જોઇએ.

(૨) સૃષ્ટિદેવીએ આરંભમાં જે આહાર તેને માટે નીર્માણ કરેલ છે, તેજ ગ્રહણ કરવો જોઇએ.

(૩) પૃથ્વી, વાયુ, જળ અને પ્રકાશ વિગેરે જે મહાભૂતોની યોજના સૃષ્ટિદેવીએ મનુષ્યને માટે કરેલ છે, તેના સંપર્કમાં પુનઃ આવવું જોઇએ.

ખરી રહેણી કઇ છે અને આરોગ્ય પુનઃ સંપાદન કરવાનો ખરો રસ્તો કયો છે તે સંબંધમાં મનુષ્યે એટલા અજ્ઞાની રહી ઘોટાળામાં પડી તે વિષય સંબંધી વાદવિવાદમાં પડી દુઃખ ભોગવવું એવો સૃષ્ટિદેવીનો હેતુ નથી. હવે આપણે મનુષ્યોનું શ્રવણ ન કરતાં આપણા કલ્યાણકારક માર્ગ સંબંધી માહીતી મેળવવા સૃષ્ટિદેવીનો આશ્રય લેવો જોઇએ.

કુદરત પોતાનાં બુદ્ધિગમ્ય ફરમાનો સ્પષ્ટ રીતે મનુષ્ય તેમજ અન્ય વર્ગનાં પ્રાણીઓને જાહેર કરે છે. પરંતુ કુદરત માણસ કરતાં જુદી રીતે પોતાની ઇચ્છા જણાવે છે. તે પોતાના પાઠો પુસ્તકોમાં પ્રસિદ્ધ કરતી નથી. ધૂળમય, ભારેખમ મહાભારત જેવા ગ્રંથોમાં નહિ; પરંતુ તે પોતાનાં પ્રાણીઓને પ્રેરણાબુદ્ધિ, પંચેન્દ્રિય વગેરે મારફત પોતાની ઇચ્છા પ્રદર્શિત કરે છે.

આ સિવાય પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે સારાસારના વિચાર કરનાર માણસને બુદ્ધિ આપેલી છે. દુનીયાના દૂરના ભાગોમાં અસલી મનુષ્યો પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિને હજુ લગણ પણ જીંદગીના રસ્તાના

સહીસલામત ભોમીયા તરીકે જાળવી રહ્યા છે. સારી રીતે જાણવામાં આવેલું છે કે આ લોકોની શ્રવણાદિ પંચેન્દ્રિયો એટલી બધી તીવ્ર હોય છે કે નુકશાનકારક સર્વ વસ્તુઓ તેમજ આગંતુક ભય તેઓ તરત જાણી જાય છે. વનસ્પતિશાસ્ત્ર અથવા બીજા કાંઇ પણ પ્રકારના અભ્યાસ સિવાય આ લોક ઝેરી છોડ તરત ઓળખી કાઢે છે.

ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામેલો સુધરેલો મનુષ્ય પણ પ્રથમ આ સંસારસાગરમાં પોતાનું જીવનરૂપ વહાણ આ માર્ગોપદેશક તેજસ્વી તારાની આજ્ઞાને અનુસરી હંકારતો અને આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિરૂપી ત્રિવિધ તાપથી મુક્ત રહેતો. પરંતુ ક્રમભાગ્યે ઉચ્ચ બુદ્ધિ રૂપે તેનો છુપો શત્રુ સંતાઈ રહ્યો હતો.

પોતાનાં પ્રાણી ઉપર પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરનો અગાધ પ્રેમ તથા ઉપકાર સમજી લઇ, તેની પ્રત્યે પિતા તુલ્ય પૂજ્ય પ્રેમ બાંધી ઉચ્ચ જીવન ગાળી શકે તે હેતુથી ઇશ્વરે મનુષ્યને બીજા પ્રાણીઓ કરતાં બુદ્ધિરૂપી મહાન્ બક્ષીસ વધારામાં આપી છે.

તેની બુદ્ધિ તેજ તેની શ્રેષ્ટતા છે.

પરંતુ મનુષ્યે સૃષ્ટિદેવીના સંપર્કથી વિરક્ત થવામાં પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યો. કુદરતના અવાજો તરફ લક્ષ આપવાને બદલે પોતાની તર્કશક્તિની પ્રેરણાઓને અનુસરવા લાગ્યો. પોતે દુનીયાનો નાનો ઇશ્વર થઈ પોતા તરફથી કાયદા ઘડનાર અને શિક્ષક તરીકે બહાર પડયો પોતાની તર્કશક્તિ અને માનસિક શક્તિઓની મદદથી તેણે ખાસ કઠિન અભ્યાસ અને શોધખોળ કરવાનો પરિશ્રમ ઉઠાવ્યો અને તેણે પોતાનાં વસ્ત્ર, ખોરાક, પરિશ્રમ મહેનત અને કેળવણી વિગેરેની બાબતમાં પોતાની જીંદગી કેવી રીતે ગાળવી તે સંબંધમાં કાયદાનું બંધારણ બાંધ્યું.

સુધારો કહો કે કુધારો શરૂ થયો.

આવી રીતે તે તર્કશક્તિના દુરૂપયોગથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શરૂઆત થઇ. વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ભૂલપર અવલંબીને રહેલું હોવાથી તેના ભક્તો વિપત્તિમાં આવી પડે છે.

અહિયાં આપણે ખાસ વૈદકશાસ્ત્ર અને તેનાં રસાયન શાસ્ત્ર, શારિર શાસ્ત્ર અને સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રને લગતાં શિક્ષણ અને સિદ્ધાન્તો વિષે વિચાર કરવાનો છે.

મનુષ્યને કુદરતના અવાજો ખરે રસ્તેજ દોરતા, પરંતુ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રરૂપી સ્વર્ગના લુચ્ચા સાપે મનુષ્યને શરૂઆતથીજ છેતરી ખોટી સમજ આપી ઉંધે રસ્તે ચઢાવ્યો.

જો કે પ્રારંભથીજ સુખ અને આશીર્વાદ આપનાર તરીકે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની સ્તુતિ કરવામાં આવી હતી તોપણ માણસે જેમ જેમ શાસ્ત્રનાં—વિશેષે કરી વૈદક શાસ્ત્રનાં—આવાં શિક્ષણ તરફ વધારે લક્ષ આપવા માંડયું તેમ તેમ તે વધારે વિપત્તિ અને રોગનો ભોગ થતો ગયો.

આમ હોવાથી આવાં શાસ્ત્ર અને તેને લગતી તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એજ વ્યાધિમુક્ત થવા માટે તથા અખંડ સુખપ્રાપ્તિ માટે ચોક્કસ રસ્તો છે.

આધુનિક સમયમાં આ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રરૂપી લુચ્ચા સાપથી બચવું અતિ કઠિન છે, કારણ કે છેક નાનપણથીજ તેવાં શાસ્ત્ર તરફ લક્ષ આપવાની મનુષ્યોને ફરજ પડી છે, અને અસંખ્ય પુસ્તકો વાટે તેના ઝેરનો તેમના શરીરમાં પ્રવેશ થયો છે. આવાં શાસ્ત્ર માટે ઘણા માણસોએ તેઓના આરોગ્ય અને સર્વ ધનનો ભોગ આપ્યો છે. ટુંકામાં આ વિશ્વ વિખ્યાત દેવીના ચરણાર્વિંદમાં સર્વ મનુષ્યોએ પોતાનું મસ્તક નમાવ્યું છે.

જ્યારે સાદાઈથી કાંઈ પણ સંશય કે પ્રપંચ સિવાય મનુષ્ય કુદરતના કાયદાને માન આપી વર્તવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે સર્વ સ્થળેથી શાસ્ત્રનો શોરબકોર થઇ રહે છે. આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્ર અને

નિદાનશાસ્ત્રમાં રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ ("બૅસિલ્લી Bacilli"), એલ્બ્યુમીનસ તત્ત્વો (ઈંડાની સફેદી જેવા ચિકણા પદાર્થ) પોષક ક્ષારો, શરદી વિગેરેની હકીકતો આગળ લાવવામાં આવે છે. માણસ આથી કરી સહજમાં ઉંધે રસ્તે દોરાય છે.

આવી વસ્તુસ્થિતિમાં માણસે કુદરતના અવાજેથીજ (પ્રેરણા બુદ્ધિ, પંચેન્દ્રિય વિગેરેથીજ) દોરાવું જોઇએ.

પ્રાણીઓને પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરાવાનું સહજ છે પરંતુ માણસને તેવીજ રીતે દોરાવાનું કઠણ છે, એવી અડચણ રજુ કરવામાં આવે એ સ્વાભાવિક છે. ઘણી લાંબી મુદતથી મનુષ્યે કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષ આપ્યું નથી. આથી કરીને જોકે તેની પ્રેરણા બુદ્ધિ અને અંતઃકરણ (conscience) મંદ થઇ ગયાં છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો દુર્બળ થઈ ગઇ છે, તોપણ તેમના અવાજેથી સહિસલામત દોરાવું હજુ સુધી કઠણ નથી. ગીથી નામનો વિદ્વાન જર્મન કવિ કહે છે કે "આપણા હૃદયમાં ધીમેથી એક ઇશ્વિર બોલે છે, જો કે તે ધીમેથી બોલે છે પરંતુ આપણને કયે રસ્તે જવું ને કયે રસ્તે ન જવું તે સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે."

જ્યારે હું નવેસરથી કુદરતના અવાજે તરફ લક્ષ આપવા લાગ્યો ત્યારે સર્વ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવા લાગ્યું. જે જે અગત્યની બાબતો વિષે મારે જે જાણવાની જરૂર હતી અને જે સઘળું મેં આ ગ્રંથમાં લખ્યું છે તે સઘળું મને જલદી જણાયું. કષ્ટસાધ્ય જ્ઞાનની શોધ માટે લાંબો સમય વ્યતીત કરવાની લેશ માત્ર પણ જરૂર જણાઈ નહીં.

જે જે મેં આ પુસ્તકમાં લખ્યું છે તે સઘળું હું સૃષ્ટિદેવી પાસેથીજ શીખ્યો છું. તેના અવાજેએજ મને દોરેલો છે.

પવિત્ર ને સરળ કુદરતનાં શિક્ષણો સત્યભાસાત્મક છે કે નહિ તેનો નિર્ણય વાંચક વર્ગજ કરી લેશે. ગમે તેમ હોય તોપણ તેમનો સર્વ સ્થળે સત્કાર થઇ આવેશથી તેમની સ્તુતિ કરવામાં આવી છે, અને સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે તેના કરતાં તેઓ ઘણાં કલ્યાણકારક નીવડેલાં છે.

મારા ગ્રંથમાં લખેલાં સિદ્ધાંતોનું અનુકરણ કરવાથી અગણિત લાભ મળ્યાના તેમજ નષ્ટ સુખ પુનઃ પ્રાપ્ત થયાના ઉદાહરણોની સત્યતા સાબીત કરવાના અનેક પ્રસંગો મને મળ્યા છે.

માણસ જેમ જેમ કુદરત તરફ વધારે વળે છે, તેમ તેમ તેનું અંતઃકરણ અને પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે જાગૃત થાય છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો વિશેષ તીવ્ર થાય છે. મનુષ્ય હજુ સુધી પણ ઘણાં સુખી પ્રાણીઓ વચ્ચે રહેલો છે. છોકરાં અને વિશેષે કરી કુદરતી જીવન ગાળનાર પ્રાણીઓમાં આ શક્તિઓ સતેજ જળવાઈ રહી છે, અને આ પ્રાણીઓનું અવલોકન કરવાથી આકસ્મિક પ્રસંગોમાં સત્ય માર્ગ લેવો સુલભ થાય છે. જો વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની મોહજાળમાં ફસાઇ ન પડવાની પુરતી શક્તિ હજુ સુધી પણ મનુષ્ય જાળવી શક્યો હશે, તો કુદરતના હાથથી દોરાવાનું અને આરોગ્ય અને સત્ય સુખ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનું તેને સુગમ થઈ પડશે. આ ભવસાગરમાં આવા મનુષ્યને, ખડક અને ખરાબા સાથે અથડાઇને સુરેસુરા થઇ જવા નિર્માણ થયેલા સુકાન શિવાયના વહાણની માફક ગોથાં ખાવાં પડશે નહિ.

આરોગ્યાશ્રમ જંગબૉન.* ઘણા લાંબા શોધ પછી જ્યારે હું ભૂલથી સત્ય તરફ, અંધકારથી પ્રકાશ તરફ, વ્યાધિથી આરોગ્ય તરફ આવ્યો ત્યારે મારા અનુભવનો લાભ મારા બંધુ-

* "જંગબૉર્ન" એ જર્મન ભાષાના શબ્દનો અર્થ "નવજીવન" થાય છે, અને તેથીજ કુદરતી ઉપચાર કરનાર આવી એક અમદાવાદ ખાતે ખોલવામાં આવેલી સંસ્થાનું નામ "નવજીવનાલય" રાખવામાં આવેલું છે.

એાને આપવાની મને પ્રબળ ઉત્કંઠા થઈ. આ મહાન્ કાર્યની સિદ્ધિ સારૂ મારૂં તનમન ધન અર્પણ કરવા મેં નિશ્ચય કર્યો. કુદરતના અનન્ય આરૂઢ ભક્ત થઈ મારા અજ્ઞાન ભ્રાંતિગ્રસ્ત ભ્રાતૃઓ કે જેઓ કુદરતના મર્મસૂચક અવાજો સાંભળી શકતા નથી, અને જેઓ તેનાં અલૌકિક કલ્યાણકારક કૃત્યોનો દુરૂપયોગ કરી પોતાનીજ ઘોર પોતાને હાથે ખોદે છે. મ્હેં તેઓને અજ્ઞાનમય અંધકારમાંથી આનંદમય તેજસ્વી પ્રકાશમાં લાવી સત્ય આરોગ્ય ને સંપૂર્ણ સુખનો મોક્ષદાયક માર્ગ બતાવવાની,'ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા લીધી.

મારી જીંદગીને સૃષ્ટિદેવી અને તેનાં અચલ સત્ય સિદ્ધાન્તોની સેવામાં અર્પણ કરવી એ વિચારજ મને અત્યંત કલ્યાણકારક હતો. મેં અલ્પ સમયમાં આ ગ્રંથ લખવો શરૂ કર્યો. અને તેની સાથે સાથેજ "જંગબૉર્ન" નામનું આરોગ્યાશ્રમ સ્થાપ્યું. આ આરોગ્યાશ્રમ જે લોકોને પોતાને ઘેરજ કુદરતી જીવન ગાળવાની સવડ કરવાની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અનુકરણીય નમુનારૂપ છે. પ્રારંભથીજ કુદરત સાથે કેવો ગાઢ સંબંધ સેહેલાઇથી બાંધી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આવા સંબંધથી કેવા અગણિત લાભ થાય છે તે પ્રત્યક્ષ અનુભવથી મૂર્તિમંત કરી બતાવવા માટે પણ આ આશ્રમ સ્થાપવામાં આવ્યું છે. "જંગબૉર્ન" સ્થાપવાથી મારા સર્વ હેતુ ફળીભૂત થયા છે અસંખ્ય માણસોએ તેના નમુનાપરથી પોતાના બાગોમાં અને ઘરોમાં નૈસર્ગિક જીવન ગાળી શકાય તેવી અનુકુળ સવડો કરી છે. બીજાં આવાંજ આશ્રમો સ્થપાવા માંડયાં છે.

કુદરતી જીવન તરફ પુનરાગમનથી થતા લાભ અને મનુષ્યની મુક્તિ અને કલ્યાણ સારૂ નૈસર્ગિક પદ્ધતિની અગત્ય જંગબૉર્ને અનુભવ સિદ્ધ કરી આપી છે.

અન્ય પુરૂષો જેઓ મારા જંગબૉર્નનો લાભ લઇ શકે નહિ તેઓ પોતાને ઘેર કેવી રીતે કુદરતી જીવન ગાળી શકે અને કુદરત સાથે ગાઢ સંબંધ બાંધી શકે તે બતાવવાનો મારો હમેશનો હેતુ છે. જનસમૂહને આ ગ્રંથ આ રીતેજ ઉપયોગી થઈ શકે. (અપૂર્ણ.)

શરીરયંત્રની સંવાદરૂપે સાદી સમજણ.

પ્રકરણ ૩ જીજું.

આપણા શરીરમાંના પદાર્થો.

ગુરૂ:—માણસો ઘર બાંધવામાં કયા કયા પદાર્થો વાપરે છે તે તમે જાણો છો ?

શિષ્ય:—તેઓ પત્થર, લાકડું, ઈંટો, લોઢું, કાચ અને ચુનો વાપરે છે. અને કેટલાંક ઘરો ઘાસ ને માટીનાં પણ બનેલાં હોય છે.

ગુ:—આમાંના કેટલાક પદાર્થો આપણા શરીરરૂપી ઘર બાંધવામાં પણ વપરાય છે.

શિ:—આપણને શું લાકડાં, પત્થર, કાચ કે ચુનાવડે બનાવેલા છે ?

ગુ:—ના તેમ નથી પરંતુ આમાંના કેટલાક પદાર્થો તમારા શરીરમાં છે. જે લોકોએ લોહીનું પૃથક્કરણ કરેલું છે તે લોકો કહે છે કે લોઢુંજ લોહીમાં પાકો લાલ રંગ લાવે છે. આંગળી કપાતી વખતે લોહી કેવા લાલ રંગનું હોય છે તે તમે જોયું હશે. કાચ બનાવવામાં વપરાતી કેટલીક ચીજો આપણા નખ તથા વાળમાં છે, અને જો આપણાં હાડકાંને આપણે ચુનો ન આપીયે તો તે તદન નકામાં થઈ જાય.

શિ:—લોઢું ને ચુનો આપણા શરીરમાં કેવી રીતે જવા પામે છે તે મને સમજાવશો ?

ગુ:—માત્ર આશ્ચર્યકારક છે પરંતુ આપણે જે આહાર ખાઇએ છીએ તે વડેજ આપણું શરીર બને છે. કેટલાક અજ્ઞાન માણસને જ્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે તેમના લોહીમાં લોઢાનો ભાગ કમી

થયેા છે ત્યારે તેઓ લેાઢાના ખીલા પાણીમાં પલાળી તેનેા કાટ ઉતરેલ પાણી પી જાય છે. જો આ લેાકોને એમ કહેવામાં આવે કે તેઓના હાડકામાં ચુનેા ખુટી પડયેા છે તેા તેઓ ચુનાનું પાણી પી જાય છે; પરંતુ આપણા શરીર માટે લેાઢું તથા ચુનેા મેળવવાનેા આ સારેા રસ્તેા નથી. આપણા શરીરના પેાષણ સારૂ પરમેશ્વરે આપણને જે ખેારાક ખાવાની જરૂર રાખી છે, તે ખેારાકમાંજ શરીરને જોઇતા પદાર્થ મૂકેલા છે એટલે શરીરમાં ખુટતા પદાર્થ ખેારાક વાટેજ મળી શકે છે. બીજે માર્ગે છેજ નહિ માટે ખુટેલ તત્ત્વ જે પ્રકારના ખેારાકમાં અધિક હેાય તે પ્રકારનેા ખેારાક ખાવાથી શરીરને જોઇતી વસ્તુઓ પુરી પડે છે. લેાઢું, સફરજન, જાંબુ, ટમાટા વિગેરે પદાર્થોમાં પુરતા પ્રમાણમાં છે. તેવીજ રીતે અન્ય ફળેામાં બીજાં તત્ત્વેા ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં છે. તમે કેાઈ વખતે કડીયાને ઘર બાંધતાં જોયેા છે ?

શિઃ—એક ઇંટપર બીજી એમ હજારેા ઈંટેા મુકીને ઘર બાંધવામાં આવે છે.

ગુઃ—આપણે જે શરીરમાં રહીયે છીયે તે શરીર પણ તેવીજ રીતે બંધાયેલું છે. ફક્ત ઈંટેાને બદલે સૂક્ષ્મ પરમાણુંઓ વપરાયેલાં છે. આ પરમાણુંઓ મધ જેવા લાગતા પદાર્થથી ભરેલી નાની કેાથળીઓ છે. તે પરમાણુંઓ એટલાં બધાં નાનાં હેાય છે કે આપણે નાની વસ્તુને મેાટી દેખાડનાર કાચની મદદ સિવાય નરી આંખે તેા જોઈ શકીયેજ નહિ. આમાંના કેટલાંક કાચ તેા એટલા બધા બળવાન હેાય છે કે ધૂળના એક રજકણને પર્વત જેવડું મેાટું દેખાડી શકે છે.

શિઃ—આ પરમાણુંઓના કદ આકાર અને રંગ વિગેરે વિષે વિશેષ માહિતી આપશેા ?

ગુઃ—તેઓ સઘળાં સરખાં હેાતાં નથી. કેટલાંક ગેાળ, કેટલાંક લાંબાં, કેટલાંક ટુંકાં, કેટલાંક સાંકડાં. ટુંકામાં કહીએ તેા તેઓ દરેક આકાર અને કદનાં હેાય છે. તેમાંનાં કેટલાંક એટલાં બધાં સૂક્ષ્મ હેાય છે કે તેમની એક તસુ લાંબી હાર કરવા માટે ત્રણ કે ચાર હજાર પરમાણું જોઇએ. કેટલાંક નરી આંખે જોઇ શકાય તેટલાં મેાટાં હેાય છે. કેટલાંકને રંગ હેાતેાજ નથી. કેટલાંકને ફીકેા રંગ હેાય છે, અને કેટલાંક તદન નકામાં હેાય છે. લેાહીના એક ટીપામાં કરેાડેા પરમાણું હેાય છે. તમારી ચામડી સળંગ દેખાય છે; પણ તે પરમાણુંના પડની બનેલી છે. આપણે કેાઈ પણ ફળનેા નાનેા કડકેા યંત્રથી જોઇએ તેા આપણને ખબર પડશે કે તે પરમાણુંનેા બનેલેા છે.

શિઃ—આપણે જીવીએ છીએ ત્યાં સુધી આ પરમાણું પણ જીવે છે ?

ગુઃ—ના; તેઓ આખેા વખત બદલાયા કરે છે. આપણે જ્યારે ચાલીયે છીયે, દેાડીયે છીયે, વાત કે વિચાર કરીયે છીયે, અથવા કાંઈ પણ કામ કરીયે છીયે, ત્યારે આમાંનાં કેટલાંક પરમાણુંઓનેા નાશ થઇ તેની જગ્યા નવા પરમાણું લે છે. નવાં પરમાણું જુના જેવાંજ હેાય છે, કારણ જો તેમ બનતું ન હેાય તેા આપણા નીકટના સ્નેહી પણ આપણને ઓળખી શકે નહિ. જ્યારે છેાકરાં મેાટાં થાય છે ત્યારે તેમના શરીરમાં ઘણાં પરમાણુંઓની વૃદ્ધિ થાય છે. આથી કરીને લાંબી મુદત પછી જોયેલા આદમીને ઓળખવેા કઠણ પડે છે.

શિઃ—આ પરમાણું શાનાં બનેલાં હશે ?

ગુઃ—જે ખેારાક આપણે ખાઇએ છીયે તેનાં બનેલાં હેાય છે. આથી સારામાં સારી ચીજ—એટલે કે જે ચીજની શરીરને જરૂર છે તે ચીજ—ખાવાની અગત્ય સ્પષ્ટ રીતે સીદ્ધ થાય છે. આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે જે ચીજ આપણને ખાવાની ગમે છે તે ચીજ હમેશ આપણને મજબુત કરવા માટે ને શરીરના બંધારણ માટે જરૂરની છે એમ નથી. જ્યારે તમે ભૂખ્યા થાઓ છેા ત્યારે તમારૂ શરીર બીજાં નવાં પરમાણુંઓ બનાવવા માટે ખેારાકની માગણી કરે છે. જેમ કડીયેા ભીંત મજબુત અને ઉંચી કરવા માટે ચુનેા લાવેા, ઈંટેા લાવેા એમ કહે છે તેવીજ

રીતે શરીર પણ ખોરાકની માગણી કરે છે. જો ચુનો બરાબર ભળેલો નહિ હોય અથવા નીચી જાતનો હશે અથવા તો ઇંટ ભાગેલી અગર બરાબર ઘડાયેલી નહિ હશે તો ભીંત મજબુત કે સુંદર નહી ચણાય. તેવીજ રીતે જો આપણા ઘરને સારી જાતનો ખોરાક નહિ આપીયે તો આપણું શરીર તંદુરસ્ત રહે એવી રીતે બંધાશે નહિ એ ઉઘાડુ છે.

શિઃ—જો કામ કરવાથી પરમાણુનો નાશ થાય છે તો કામ ન કરતાં બેશી રહીયે તો પરમાણુ કાયમ રહેશે?

ગુઃ—ના. તેઓ તેટલી મુદ્દત માટે જીવવા બનાવેલા છે, તે કામ કરો અગર ન કરો તોપણ તેમનો નાશ તો થશેજ. જો આપણે કામ ન કરીએ તો નાશ થયેલા પરમાણું શરીરમાં રહી માઠાં નુકશાન કરશે, પણ જ્યારે આપણે કામ કરીયે છીયે ત્યારે કામને લીધે તેઓ બહાર નીકળી જાય છે ને નવાં પરમાણું તેમની જગ્યા લે છે. કામ કરતાં તમારે ધાસ્તી રાખવાની નથી કારણ કે તમારા શરીરરૂપી ઘરને જો તમે યોગ્ય પ્રમાણમાં કુદરતી ખોરાક આપશો તો નવાં પરમાણુંઓ બની શરીર હમેશ તંદુરસ્ત રહેશે.

પ્રકરણ ૪ થું.

આપણા શરીરની રચના (Frame).

ગુઃ—દરેક ઘરને મજબુત બનાવવા માટે તેમ તેને આકાર આપવા માટે તેને પાયા અને કોઇ પ્રકારની રચનાની જરૂર છે. જે ઘરને આપણે શરીર કહીએ છીએ તેને પણ એક પ્રકારની રચના છે. જે માણસો ઘર બાંધે છે તે ઘરની બાંધણી લાકડાં કે લોઢા વડે કરે છે, પરંતુ શરીરની બાંધણી હાડકાં વડે કરેલી છે. તમે જોયું હશે કે ઘરની બાંધણીમાં કેટલાક લાકડાના કડકા ટુંકા ને કેટલાક લાંબા હોય છે ને તેઓને જુદા જુદા કદ ને આકારમાં બાંધવામાં આવે છે. આપણા શરીરનાં હાડકાંનું પણ તેવીજ રીતે છે. આપણા શરીરમાં કેટલાં હાડકાં હશે?

શિઃ—આશરે પચાસેક હશે.

ગુરુઃ—ના; શરીરમાં બસો ઉપર હાડકાં છે. નીચેના કોઠાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં કેટલાં હાડકાં છે તે સમજાશે.

અનુક્રમ નંબર.	શરીરનો ભાગ.	હાડકાંની સંખ્યા.
૧	માથું.	૮
૨	કરોડ	૨૬
૩	છાતી	૨૮
૪	હાથ	૬
૫	હાથની આંગળીઓ	૨૮
૬	કાંડાં	૧૬
૭	કેડ	૨
૮	ઘુંટણો	૩
૯	ઘુંટીયો	૧૪
૧૦	પગની આંગળીયો	૨૮
૧૧	પરચુરણ	૫૧
	એકંદર	૨૧૦

શરીરની અંદરના હાડકાંના જથ્થાને હાડપીંજર કહે છે. ઘરની બાંધણી ઓરડીઓમાં વહેંચાઈ ગયેલી હોય છે અને તેનાપર છાજલી મૂકવા માટે પાટીયાં જડેલાં હોય છે. આપણે જે ઘરમાં રહીયે છીયે તેમાં હાડકાંને માંસ જડેલું હોય છે અને સર્વ ચામડીથી ઢંકાયેલું હોય છે. આ રચના આપણા શરીરની વિચિત્ર ઓરડીઓનું રક્ષણ કરે છે. આપણા હાડપીંજરમાં સૌથી મોટું હાડકું પગનું છે જે કેડથી ઘુંટણ સુધી પહોંચે છે. આ હાડકાને Femur ફીમર કે સાથળનું હાડકું કહે છે.

શિ:—શું હાડકાં નક્કર છે?

ગુ:—ના, હાડકાના છેડાના મોટા ભાગમાં વાદળીની માફક નાનાં પુષ્કળ કાણાં હોય છે. આથી તે હલકું ને મજબુત થાય છે. લાંબાં હાડકાંમાં મજ્જાથી ભરેલું પોલાણ હોય છે. હાડકાંનો વાદળી જેવો ભાગ પણ મજ્જાથી ભરેલો છે. મજ્જા, ચરબી તથા પરમાણુંથી ભરેલી હોય છે. તમારે એમ ધારવું જોઇએ નહિ કે સજીવ હાડકાં લાંબી મુદતથી બહાર પડી રહેલાં હાડકાં જેવાં લાગે છે. સજીવ હાડકાં લોહીથી ભરપુર હોય છે ને ભભકાદાર ખુલ્લા રાતા (Pinkish) રંગનાં હોય છે અને તેઓને ઉખેડી શકાય તેવી ચામડી પણ હોય છે.

શિ:—હાડકાં શેનાં બનેલાં હશે?

ગુ:—પાર્થિવ ને પ્રાણિજ તત્વોનાં હાડકાં બનેલાં છે. જો આપણે હાડકાંને અગ્નિમાં બાળીયે તો તેમાંથી પ્રાણિજતત્વ બળી જાય. બાળેલું હાડકું ધોળું ને બરડ થઈ જાય છે. જો તમે હાડકાંને કોઇ ખટાશ (acid) માં પલાળી રાખો તો તેમાંથી પાર્થિવ તત્વો જુદાં પડી જશે ને તે એટલું બધું નરમ થઈ જશે કે તમે તેની ગાંઠ વાળી શકશો. જ્યારે છોકરાંઓ ઘણાં નાનાં હોય છે ત્યારે તેમનાં હાડકાં ઘણાં નરમ હોવાથી સહેલાઇથી વાળી શકાય છે. તેનું કારણ એવું હોય છે કે બાળપણામાં પાર્થિવતત્વ કરતાં પ્રાણિજતત્વ હાડકાંમાં વિશેષ હોય છે.

છોકરાંઓ કેટલીક વખતે ઉંચેથી પડી જાય છે ત્યારે તેમનાં હાડકાં વળી જાય છે પણ ભાગી જતાં નથી. નાનપણમાં શરીરનો બોજો સહન કરવાની શક્તિ આવ્યા પહેલાં ચાલવાથી કે ઉભા રહેવાથી કેટલાંક છોકરાંઓના પગ કમાનની માફક વળી જાય છે.

ઘણાં ઘરડાં માણસોનાં હાડકાંમાં પાર્થિવ તત્વોની ઘણી વૃદ્ધિ થાય છે તેથી કરી હાડકાં ભાગતાં વાર થતી નથી. ઘરડાં માણસોએ પોતે પડી જાય નહિ તેવી ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ. કારણ કે સહજમાં હાડકું ભાગી જાય છે ને સારૂ થતાં બહુ મુદત લાગે છે.

માબાપોએ પણ છોકરાંને ઉચકતી વખતે ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેને તેના હાથથી ઉચકવું ન જોઇએ તે તેને એવી રીતે ઉચકવું જોઇએ કે તેનું હાડકું અયોગ્ય પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ પામે નહિ. જ્યારે છોકરૂં મોટું થાય છે ત્યારે હાડકાને મજબુત તથા કઠણ કરવા માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં પાર્થિવ તત્વો તેના શરીરમાં ખોરાક વાટે પેસવા પામે છે. (અપૂર્ણ.)

માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર શ્રેષ્ઠ છે.

"બર્લિનમાં ૫૦ કીલોમીટર (૩૧ મૈલ) ચાલવાની સરત કરવામાં આવી હતી, અને તેમાં ૨૦૦ ઉમેદવારો હતા. આ વર્ષે ઉમેદવારોની સંખ્યા પહેલાંના કોઇપણ વર્ષ કરતાં વધારે હતી. આ સર્તમાં પહેલે નંબરે આવનાર મી. સ્કુલ્ઝ Schulze વનસ્પતિનો આહાર કરનાર છે. ૧૯૦૫ થી આ શરત શરૂ થઇ છે, અને દર વર્ષે ૧૯૦૯ સુધી એક વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહેનાર પ્રેગનો રહીશ એમરીચરાથ (Emerich Rath) જ આવ્યો છે. આ વર્ષે એટલે ૧૯૧૦ માં આવનાર Schenidt પણ વનસ્પતિનોજ આહારી છે. અને તેણે ૧૦૦ કીલોમીટરની સરતમાં જર્મન સરકાર તરફથી પહેલું ઇનામ મેળવ્યું હતું" —ધી વેજીટેરીયન મેસેન્જર એન્ડ હેલ્થ રિવ્યુ.

સટીક—કેશવકલ્યાણ.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૨૮ થી ચાલુ.)

અનુવાદક-પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

લીંડીપીપર, કોઠ, ગોળ અને મધ એઓ એક બીજા એકઠાં થવાથી ઝહેર જેવાં બની રહે છે, તેણુજ સરસીયું, ગાજર અને દહીં, લીંડીપીપર, દૂધ અને માછલાંનું માંસ, કાચબાનું શાક અને બકરીનું માંસ, કંપિલો અને છારા, દારૂ અને દૂધ, મરઘડીનું માંસ અને દહીં, બગલાંનું માંસ અને અડદ, મગ, તીતર મોરનું માંસ અને કુવાનું પાણી, બરોબર વજનથી મધ અને ઘી, મૂળા, ગોળ, અને કમળકંદ, મધ, દૂધ અને માંસભોજન, તથા હરડે અને મધ એ ખાવાથી એટલે કે જે દિવસે ખોરાકમાં એ વિરોધી ચીજો સાથે કે જુદી જુદી ખવાઇ હોય તો અણસરજી પીડા થાય છે; માટે વિરોધ કરનારી ચીજો ન ખાવા ખાસ ધ્યાન આપવું. જો કે એ વિરોધી ચીજો ખાવાથી કેટલીક વખત તરત નુકસાન થયેલું જણાતું નથી. તો પણ તેનાથી કંઇક મુદ્દત વીત્યા પછી પણુ તે જુદાજ રોગ રૂપે ગેરફાયદો કરે છે. આ પ્રમાણે 'સુખોમણી' નામના વૈદ્યક ગ્રંથનો સાર લઈ મેં આ વાત કહી છે (અને તે સાચી છે). હવે હું જે ચીજો ખાવાથી જે વિકાર થયો હોય તેને શાંતિ કરવાના ઉપાયો કહું છું. ૬-૯.

(ભાત ખાવાથી થતા વિકાર અને ઉપાય.)

પેટપીડ અરૂ કિરમ અપારા, ચાવલ ઈતના કરત વિકારા;
પતઅનારરસ અરૂ સેવાલા, તાંદુલ દઈ હનત તતકાલા. ૧૦

ગોરડીઆ અને સાઠી ચોખાના ભાત શિવાયના ચોખાનો ભાત જમવાથી અજીર્ણ થાય તો (હદ ઉપરાંત દરેક ચીજ ખાવાથી નુકસાન થાય છે.) પેટમાં પીડ અને કરમનો (પેટમાં થનારા જીવડાનો) વધારો થાય છે. તે ઉપર દાડમના પાંદડાનો રસ અને નદીમાંનો સેવાળ (સેવાળ નદીના પાણીની અંદર બારીક છોડવા થાય છે તે) લઈ તેને રસમાં મેળવી પાઇ દેવાથી તરત આરામ થાય છે. ૧૦.

(ગોરડીઆ તથા સાઠી ચોખાનો વિકાર અને ઉપાય.)

આમ ઉદર મુખકટુ બંધ નાસા, બાવચી ત્રિફલા પુંવાડ ખાસા;
યે પીના ગોમૂત્ર મિલાઈ, પથ્ય કૂટિ ફિર તાપેર ખાઇ. ૧૧
ચડત શ્વાસ મુખકટુતા હોઇ, પીયે કચનાર જેઠીમધ સોઈ;
મિશ્રી પય મિલાયકે પીજે, સાઠી ચાવલ દઈ કટીજે. ૧૨

ગોરડીઆ જાતના ચોખા ખાવાથી આમનો પેટમાં વધારો થાય છે, મ્હોં કડવાશ પડતું રહે છે, અને નાક બંધાઇ જાય છે; માટે તેની ઉપર બાવચી, ત્રિફલાં (હરડાં-બહેડાં-આમળાં) તથા પુંવાડીઆ એઓનું ચૂરણ ગાયના ઝરણમાં પી જઈ તેની ઉપર હરડેનું ચૂરણ ફાકવું; જેથી તે ચોખાનો ભાત ખાવાથી થયેલું અજીરણ મટી જાય છે.

સાઠી ચોખા ખાવાથી શ્વાસ ચડે છે અને મ્હોં કડવું રહે છે. જ્યારે એવું જણાય ત્યારે તે ઉપર કંચનાર (અમદાવાદની સિવ્હીલ હૅાસપીતાલ અગાડી ઝીંઝીના પાંદડા જેવા પાંદડાંનાં ઝાડ

છે તે) નો રસ અને જેઠીમધનો રસ અગર જેઠીમધનો ભૂકો પીવો. અથવા દૂધને સાકર પીવું, જેથી સાઠી ચોખાના ભાતથી થયેલો વિકાર મટી જાય છે. ૧૧-૧૨

(કાંગના તાંદળાના વિકાર અને ઉપાય.)

શોક દાહ ઉદર ગંઠીવાઈ, સિંધવ પિલવણી દ્રાખ ખવાઈ;
ખાંડ નિસોતર ચૂરણ દીજે, લગત જુલાબ કાંગદુખ છીજે. ૧૩

કાંગના તાંદળા ખાવાથી વિકાર થાય તેથી શોક, બળતરા અને પેટમાં ગાંઠ રૂપે ફરતો વાયુ પેદા થાય છે. તે ઉપર સીંધાલૂણ, પીલવણી અને કાળી દ્રાક્ષ ખાવી, અથવા નસોતરનું ચૂરણ ખાંડ સાથે ફાકવું, જેથી જુલાબ લાગતાં કાંગના વિકારનું દરદ મટી જાય છે. ૧૩.

(ગોળપાપડી–સુખડી–માતરનું અજીરણ અને તેનો ઉપાય.)

માતર ગુડ ઘૃતકી જો હોઈ, વિકરે દાદ કરે તન સોઈ.
નિરનાં ખાંડ દુગ્ધ નિત ખાના, માસ એકમેં દાદ નસાના. ૧૪

ગોળપાપડી એટલે સુખડી ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો તેનાથી આખા શરીરે દાદર થઇ આવે છે; માટે તેના ઉપર નરણે કોઠે હંમેશાં ખાંડ ને દૂધ પીવું, જેથી એક મહીનાની અંદર દાદરનો નાશ થઈ જાય છે. ૧૪.

(ઘઉં વગેરેના વિકાર અને ઉપાય.)

ગોધુમ માખ મુંગ જવ મઠહી, રસ બીજોરાં એક પળ કટહી;

ઘઉં, અડદ, મગ, જવ અને મઠ એઓના પદાર્થ ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો બીજોરાનો રસ પીવાથી તે અજીર્ણ એક પળમાં નાશ થાય છે.

(મીણીઆ કોદરાના વિકાર અને ઉપાય.)

પેટપીડ ધ્રજત તન છરદી, ચડત ફેર જ્વર ખુજલી ગરદી. ૧૫
કડ દુગ્ધમેં ઘસીકે પાઇ, કે ફુનિ દુગ્ધ મંડૂર મિલાઈ;
મીણે કોદ્રેકા દુખ જાના, કોહુલા રસ ગુડ દોઊ ખાના. ૧૬

મીણીઆ કોદરા ખાવાથી મીણો ચડે છે, તેના લીધે પેટમાં પીડા, શરીરનું ધ્રૂજવું, ફેર આવવા, તાવ આવવો અને ચળ વધવી વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે, તે ઉપર દૂધમાં કડૂ ઘસીને પીવું, અથવા દૂધમાં મંડૂર મેળવીને પીવો, અથવા કોહળાના રસમાં ગોળ મેળવીને પીવો, જેથી તેનો મીણો ઉતરી જશે. ૧૫-૧૬

(ગોળ ખાવાના વિકાર અને ઉપાય.)

ઉદરશૂલ મુખશોષ પઠાઇ, મહા દર્દ કછુ કહા ન જાઈ;
ઘૃત અરૂ ગુડ મિલાયકે પીજે, ગુડવિકાર પર ઇતના કીજે. ૧૭
કૂસ કાશ અરૂ બદરી અંધારી, બંબુલ છાલી ઓર જડ સારી;
સબ સમાન લે કાઢા કીજે, તજાગર્મી જ્વર ગુડ દુખ છીજે. ૧૮

ગોળ ખાવાથી વિકાર થયો હોય તો તેથી પેટમાં શળ–ચૂંક અને મ્હોમાં શોષ પડે છે અને બહુજ દર્દ થાય છે, માટે તે વખતે ગોળ ઘી મેળવીને પી જવું કે તે દર્દ તરત મટી જાય છે. અથવા ડાભ, કાસડો, અંધાડી તથા બોરડી એઓનાં મૂળ અને બાવળના મૂળની અંતર છાલ લઇ કવાથ–ઉકાળો કરી પીવો, જેથી ગોળ ખાવાથી થયેલી તજાગરમી અને તાવ, અગર એ ગરમીનો તાવ મટી જાય છે. ૧૭-૧૮.

(ખાંડના વિકાર અને ઉપાય.)

ખાંડવિકાર કરત તનકારા, અતીસાર કે છર્દી અપાર;
સંચલ અજવાયન દોઉ ખાના, ખાંડવિકાર જલ્દી સબ જાના. ૧૯

ખાંડ ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો દસ્ત કે ઉલટીઓ થાય છે; માટે તે વખતે સંચળ અને અજમો ફાકવો, જેથી તુરત આરામ થાય છે. ૧૯.

(સાકર, છાશ અને ચૂનાનો વિકાર તથા ઉપાય.)

મિશ્રિ દર્દ તકસેં જાના, તક લૈાન ચૂના ઘૃત ખાના;

સાકર ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો છાશ પીવી. છાશ વિકાર ઉપર મીઠું ફાકવું અને ચૂનાના વિકારપર ઘી ચાટી જવું, જેથી આરામ થાય છે.

(દહીં દૂધ અને આકડાના દૂધના ઉપાય.)

દધિ દુગ્ધ ગુંજજડ ખાઈ, અર્કછીરપેં ઘિરત પિવાઇ. ૨૦

દહીં દૂધના ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો ચણોઠીની જડ ચવરાવવી અને આકડાનું દૂધ પીવામાં આવ્યું હોય તો ઘી પાવું. (આકડાનું દૂધ ઉડી આવ્યું હોય તો પણ ઘીનાં પેલ મુકવાં.) ૨૦.

(ઘી-લીંબુ-અને મગના વિકાર તથા ઉપાય.)

ઘિરતવિકાર લીંબુરસ ચુસ્યાં, લીંબુ દર્દ લવણસેં રૂસ્યાં;
લવણદર્દ તંદુલજલ વાલા, કે ફિર દેવ ચિનોંકી દાલા. ૨૧

ઘીનું અજીર્ણ લિંબુના રસથી, લીંબુનું અજીર્ણ મીઠાથી અને મીઠાનું અજીર્ણ ચોખાના ધોવણથી કે ચણાની દાળ ખાવાથી મટે છે. ૨૧

(ચણાનો વિકાર અને ઉપાય.)

જઠર દર્દ વાયુ અતિ બાઢા, કર દીજેં તબ ઈતના કાઢા;
કડુ શતાવરી જેઠીમંધા, જઠર દર્દકા કાટે ફંદા. ૨૨

ચણાના પદાર્થો ખાવાથી પેટમાં દર્દ થઇ વાયુ વધી પડે તો, તે ઉપર કડુ, સતાવરી અને જેઠીમધનો ઉકાળો પી જવો. ૨૨.

(બાજરીના અજીર્ણના વિકાર અને ઉપાય.)

નાસા છોડ બંધ જવર અતિસારા, કરત બાજરી ખરજ અપારા;
અરૂણોદય પય ખાંડહી ખાના, સપ્તમ દિન સબ દર્દહી જાના. ૨૩

નાકમાં છોડ અગર નાકનું બંધાઇ જવું, તાવ, અતિસાર અને પાર વગરની ચળ એ વિકારો થાય છે, તેની ઉપર પ્રાતઃકાલ વખતે ૭ દિવસ લગી દૂધ અને ખાંડ પીવી, જેથી બાજરીનાં વિકારનું બધું દર્દ મટી જાય છે. ૨૩.

(દૂધની તરના વિકાર અને ઉપાય.)

ક્ષુધાબંધ જઠરામેં હોઇ, દુખત પેટ મુખ કડુતા સોઇ;
મિશ્રિસેં ત્રિગુની તિવૃત્તા, ચૂરન હને દુગ્ધતર ખત્તા. ૨૪

દૂધની તર-મલાઈ ખાવાથી અજીર્ણ કે ભાર રહ્યો હોય તો તેથી જઠરાગ્નિ મંદ થતાં ભૂખ બંધ પડી જાય, પેટ દુખ્યા કરે અને મ્હોં કડવું રહ્યા કરે છે; માટે તે ઉપર સાકરથી ત્રણગણી નસોતર લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ફાકી જવું કે તુરત આરામ થાય છે. ૨૪.

(લીંબુ વિકાર અને તેના ઉપાય.)

અતિસાર ખુજલી કરે સેાઇ, ઝાડા બંધ પીડ તબ હેાઈ;
વાલા જેષ્ટીમધુ કરીરા, શીતલ જલ હરે લીંબુ પીરા. ૨૫

લીંબુ ખાવાથી અજીર્ણવિકાર થયેા હેાય તેા અતિસાર, ચળ કે ઝાડાને બંધકેાષ થઇ પીડા થવા માંડે છે; માટે જેઠીમધ, વાળેા અને કેરાં એઓનું ચૂર્ણ તાઢા પાણી સાથે ફાકવું, જેથી આરામ થાય છે. ૨૫.

(આંબલીના વિકાર અને ઉપાય.)

ચિંચની કરત સેાફ તન ભારી, શિરપીડા અરૂ દાઝ અપારી;
તક્ર દુગ્ધે ઘસી મૂલ કરીરા, પીએ હરે સબ ચિંચની પીરા. ૨૬

આંબલી વિશેષ ખાવામાં આવવાથી શરીરપર સેાજા આવે છે, શરીર ભારી થાય છે, માથામાં દુખાવેા રહે છે અને બળતરા બહુજ થાય છે. જે એમ વિકાર થઈ આવે તેા તેના માટે કેરડાનું મૂળ ગાયની છાશ અગર દૂધ સાથે ઘસી પી જવું જેથી આંબલી સંબંધી તમામ વિકાર મટી જાય છે. ૨૬.

(આમળાના વિકાર અને ઉપાય.)

ધાત્રીવિકાર તન ખુજલી હેાઇ, સાકર શુંઠ એ ખાના દેાઇ;

આમળાં ખાવાથી વિકાર થતાં શરીરમાં ચળ આવ્યા કરે તેા તે માટે સાકર અને સૂંઠની ફાકી કરવી, જેથી ચળ મટી જાય છે.

(વંત્યાકના વિકાર અને ઉપાય.)

બેંગન કરત તાપ અરૂ ભર્મા, ખુજલી ચિત્રી દાદ ગજચર્મા. ૨૭
ત્રિફલાકી ફાંકી કરી લીજે, કે મિસરી તંદુલજલ પીજે;

વંત્યાક ખાવાથી ગરમી, ભ્રમ, ચળ, કરેાળિયા, દાદર અને ગજચર્મ નામનેા કેાઢ થાય છે; માટે તે વિકાર શમાવવા ત્રિફળાની ફાકી ફાકવી અથવા તેા ચેાખાનું ધેાવણ અને સાકર પીવી. ૨૭.

(કેરીના વિકાર અને ઉપાય.)

અગ્નિપિશાબ ઉદર વ્હે ભારા, શ્વાસ કાસ કફ જ્વર અતિસારા. ૨૮
શિર ભારી અંગ દાહ કરેઇ, કેરી દરદ કરત કેઇ કેઇ;
લઘુ કેરી તંદુલ ગર્મ પાની, દીરઘકેાં તંદુલજલ જાની. ૨૯
એ ઔષધ દાનૂપર દીજે, અનુપાત ન્યારે કરી લીજે;
મૂલ કરીર નિસેાતર દેાઇ, તક્રસેં ઘસીકે પીના સેાઈ. ૩૦
કનક ગંગેટી જડકી છાલી, પિયે ચંદન જેઠીમધ હાલી;

કેરીના મરવા–ખાખટી–આમેાળિયાં અને મેાટી કાચી કેરી ખાવાથી વિકાર થતાં પેશાબમાં બળતરા, પેટમાં દબદબેા, દમ, ઉધરસ, કફ, તાવ અને દસ્તેા લાગવી, તથા માથામાં ભારેપણું અને શરીરમાં બળતરા વગેરે કેઇક દર્દોને જન્મ મળે છે; માટે તેવી કેરીના વિકાર શમાવા ઉન્હું કરેલું ચેાખાનું ધેાવરામણ તથા મેાટી કેરી માટે ચેાખાનું ટાઢું ધેાવણ પીવું. અથવા કેરડાનું મૂળ ને નસેાતર છાશ સાથે ઘસીને પીવાં, અગર ધંતુરાનાં મૂળની તથા ગંગેટીના મૂળની છાલ જેઠીમધ અને સુખડ સાથે ઘસી પી જવી. ૨૮–૩૦.

(કેરીના રસની ચૅાટના ઉપાય.)

ગંધક કાકડાશીંગી આના, શુંઠ લૂન ઘૃત લિયેા સમાના. ૩૧
ગઉકી છાશ મિલાઇ પીજે, આમકે રસકી રૈનાં છીજે;

ઘૂંટ બદ્રીજડકા ઘસી પાના, આમકે રસકી રૈન મિટાના. ૩૨
ટાંક ટાંક સિંધવ ભેળીજે, આમકી છાલ કવાથ કરી પીજે;

કેરીનો રસ ખાવાથી પેટમાં ચોંટ રહી હોય તો ગંધક (આમલસારો), કાકડાશીંગી, સુંઠ, સિંધવ અને ઘી એ બધાં બરોબર લઈ ગાયની છાશ સાથે પી જવાં, જેથી કેરીના રસનો વિકાર મટી જાય છે. અથવા બોરડીના મૂળને પાણી સાથે ઘસી તેનો ઘૂંટડો ભરવો, અગર આંબાની છાલનો ઉકાળો કરી એક ટાંક સિંધાલૂણ મેળવી પીવો, જેથી કેરીના રસનો વિકાર દૂર થાય છે. ૩૨.

(બીજોરાનો વિકાર અને ઉપાય.)

નિંદ ઘેન દુઃખિત તન કરે, સેંધવ જલ પીવે દુખ હરે, ૩૩.
ચંદન ચાવલ રામઠ ચૂરા, જલ સહ પિયે બિજોર દુખ દૂરા;

બિજોરાના લીધે વિકાર થાય તો ઉંઘ, ઘેન અને શરીરમાં કલેશ આદિ ઉપદ્રવ જણાય છે માટે તે વિકાર શાંત થવા પાણી સાથે સીંધાલૂણ પીવું, અથવા તો સુખડ, ચોખા, અને હીંગ એઓને પાણી સાથે લસોટી પીવાં, જેથી બિજોરા સંબંધી વિકાર શાંત થાય છે. ૩૩.

(કંકોડાના વિકાર અને ઉપાય.)

ગડગુંબડ તન હોત અથાઈ, નયન ગર્મ કછુ લખ્યો ન જાઇ. ૩૪
શિર ઘૂમત તનતાપ અપારા, કરત કંકોડે યહી વિકારા;
જેઠીમધ મિસરી આમલા, ચંદનકા ચૂરન કરી મિલા. ૩૫
કે સાકર સુખડ આમલા, સ્વેત ખાંડ હરડે દોઇ ભલા;
કરત શમન કંકોડ વિકારા, સુખ હોવત તન તૃપ્તિ અપારા. ૩૬

કંકોડાંના વિકારથી શરીરમાં ગડગુંબડ સુમાર વગર નિકળી આવે છે, આંખોમાં અત્યંત ગર્મી વધી જવાને લીધે કંઈ જોઈ શકાય નહીં તેવી મંદ દૃષ્ટિ થાય છે, માથું ઘૂમ્યા કરે છે અને શરીરમાં સંતાપનો ઘણોજ વધારો કરે છે; માટે તેની શાંતિ નિમિત્ત જેઠીમધ, સાકર, આમળાં અને સુખડનો ભૂકો એઓની ફાકી કરવી. અથવા સાકર-સુખડ-આમળાંનું ચૂરણ ફાકવું, અગર ઉજળી ખાંડ સાથે હરડેનું ચૂર્ણ ફાકવું, જેથી કંકોડાં ખાવાનો વિકાર દૂર થઈ તનમાં અપાર તૃપ્તિ પેદા થઈ સુખ થાય છે. ૩૪-૩૬.

(કારેલાના વિકાર અને ઉપાય.)

અંગદાહ અરૂ આલસ હોઇ, કરત ખરજ ચકડોલ ઘનેાઇ;
અંકોલી બિરહાલી ચૂરા, દુર્વા હરે કરેલી દુખદૂરા. ૩૭

કારેલાં ખાવાથી વિકાર થાય તો શરીરમાં બળતરા, આળસ, ચળ અને ફેર વગેરે વિકારો જણાય છે; માટે તેની શાંતિના અર્થે અંકોળ અને વરિયાળીનો ભૂકો ધરો સાથે ઘુંટી પીવો, જેથી તે વિકારનું શમન થાય છે. ૩૭.

(ગાજરના વિકાર અને ઉપાય.)

ખુજલી દાદ પિત્તાદિ કરે, ચણક પિષ્ટ ગુડસોં દુખ હરે;
કે કુંવાર હીમજ દો ખાઈ, તુંબીભસ્મ ઘૃત મધ્ય ચટાઈ, ૩૮.

ગાજરના વિકારને લીધે શરીરની અંદર ચળ, દાદર અને પિત્ત વગેરેનો વધારો થાય છે. તેની શાંતિનિમિત્ત ચણાનો લોટ અને ગોળ અથવા કુંવારનો ગર્ભ અને હીમજ, અગર તુંબડીની રાખ ઘી સાથે ચાટવી, જેથી આરામ થાય છે. ૩૮.

શરીરની બન્ને બાજુઓ બરાબર સરખી પુષ્ટ હોય છે, અને ખભા ગરદન આગળથી ઢળકતા નહિ રહેતાં બરાબર આડી (Horizontal) લીટીમાં હોય છે.

પેટ પોચું અને બેઠેલું હોય છે. કોઈ પણ તંદુરસ્ત જુવાન પ્રાણિનું પેટ છાતીની આગળ ઉપસી આવેલું હોતું નથી.

બેસવા તથા ઉભા રહેવાની ઢબ બરાબર સીધી; ખભા છાતીની પાછળ રહે; ચાલવાની ઢબ છુટી સહેલી અને મોહક હોય છે. નીચેના જડબાની રેખા ગરદનની સાથે એકાકાર ન થઈ જતાં સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય તેવી જુદી પડતી હોય છે. આ લીટીને **"જડબાની રેખા"** (Jaw-line) કહે છે. (અપૂર્ણ.)

સાર્થ-વૈદ્યવિનોદ.

અનુવાદક—**પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.**

(અનુસંધાન પુસ્તક ૪ અંક ૩ ના પૃષ્ટ ૫૪ થી.)

ભાર્ગીરાસ્નાપટોલી સુરતરૂરજની વ્યોષવાસાવિશાલા
બ્રાહ્મી ભૂનિંબનિંબૈર્જનકટુક વચાપાટલા રિટકીભિઃ ॥
દાર્વીવ્યાઘ્રીગુડૂચી ત્રિવૃતિકહ્વપુષાપૌષ્કરત્રાયમાણે
મુસ્તાનંતા કલિંગૈ સ્ત્રિફલ શઠિયુતઃ સ્તુલ્યભાગઃ કષાયઃ ॥ ૧૧૯ ॥
પીતોદ્વાત્રિંશદાખ્યઃ કસનગલગદં શ્વાસસંધ્યસ્થિ શૂલાન્
હિક્કાધ્માનાદિયુક્તાન્ જયતિગુરૂતરાન્સન્નિપાતાન્સમગ્રાન્ ॥ ૧૨૦ ॥

અથવા—ભારંગી, રાસ્તા, કડવાં પરવળ, દેવદાર, હળદર, વ્યોષ (શુંઠ, મરી, પીપર), અરડૂસો, ઈંદ્રવરણું, બ્રાહ્મી, કરીયાતું, લીંબડો, કડાછાલ, કડુ, વજ, પાડળ, રેટ્ઠ, દારૂહળદર, ભોંરીંગણી, ગળો, નસોતર, છીણીનાં મૂળ, પોકરમૂળ, ત્રાયમાણ, મોથ, ધમાસો, ઈંદ્રજવ, ત્રિફલાં (હરડાં, બેહેડાં, આમલાં) અને કચૂરો આ બત્રીશ ઓષડો સરખે ભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો ઉધરસ, ગળાનાં દરદો, શ્વાસ, સાંધા તથા હાડમાં નિકળતાં શળ, હેડકી અને આફરો એટલા ઉપદ્રવો સહિત મહાન્ સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. (આ ભાર્ગ્યાદિ બત્રિશો ક્વાથ કહેવાય છે.) ૧૧૯-૧૨૦.

અર્કવ્યોષચિત્રકં દેવદારૂશિગ્રુસ્તિક્તો માર્કવઃ શુકલકંદા ॥
રાસ્નાનંતાસિંદુવારોચગંધાતકોરીભિઃ પીતમાત્રઃ કષાયઃ ॥
સદ્યોહન્યાત્સન્નિપાતાન્સમગ્રાન્ શૈત્યશ્વાસંસૂતિકાવાતરોગાન્ ॥ ૧૨૧ ॥
રસોતકૃષ્ણામરિચોમગ્રંધા શ્યોનાકબીજંલવણોત્તમંચ ॥
ગોમૂત્રપિષ્ટં નયનાંજનંસ્યાત્સમસ્ત દુષ્ટગ્રહસન્નિપાતે ॥ ૧૨૨ ॥

અથવા—આકડો, શુંઠ, મરી, પીપર, ચિત્રો, દેવદાર, સરગવો, કડુ, જળભાંગરો, દૂધીયો કંદ, રાસ્ના, અનંતમૂળ-ધમાસો, નગોડ, વજ અને અરણી એ સર્વ સમાન ભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો અવસ્ય સર્વ પ્રકારના સન્નિપાત, તથા શરીરનું શીત, શ્વાસ, સુવારોગ અને વાયુનો રોગ એઓનો નાશ કરે છે.

અથવા—રસવંતી, લીંડીપીપર, મરીયાં, વજ, કંભારીનાં બીજ અને સિંધાલૂણ એટલાં ઓષડોને ગાયના મૂત્રમાં ઘુંટીને આંખ્યોમાં આંજવામાં આવે તો સમસ્ત દુષ્ટ ગ્રહોનો અને સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૧૨૧-૧૨૨.

મરિચંમધુકંસસૈંધવંનલદં કટ્ફલપિપ્પલિયુતમ્ ॥
નરિવાવનમુષ્ણવારિણા મૃદુકૃત્વાહરતિત્રિદોષજમ્ ॥ ૧૨૩ ॥

અથવા—કાળાં મરી, જેઠીમધ, સિંધાલૂણ, નલદ, કાયફળ અને લીંડીપીપર એઓ સહિત નારિવાવંન (?) ઉના પાણીથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ત્રિદોષનો નાશ થાય છે. ૧૨૩.

એવંવિધેઽસ્મિન્વિહિતેવિધાનેનયાતિસંજ્ઞાયદિયશ્ચ જંતુઃ ॥
તંપાદમૂલેભ્રૂકુટીલલાટેશલાકયાલોહજયાદહેત્તુ ॥ ૧૨૪ ॥

આ પ્રમાણે વિધાન કરવાથી ફરી કદી સન્નિપાત રોગીને સંજ્ઞાપ્રાપ્ત ન થાય તો તેના પગને તળિયે ભ્રૂકુટિમાં અને લલાટમાં લોઢાની શળીથી સહજ ડામ દેવરાવવો. ૧૨૪.

વિષમજ્વરનાં લક્ષણો.

શીતોષ્ણાભ્યામનિયતાત્કાલાદ્યશ્ચ પ્રવર્તતે ॥
વિષમા ત્તીક્ષ્ણવેગાત્તુ સજ્વરોવિષમઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧૨૫ ॥

જે તાવ ટાઢ વાઇને આવનારો કે ઉનો છતાં પણ નિયમ વગર અર્થાત્ મોડો-વ્હેલો કે ટાઢ-ગરમીના ઓછા વધતા વેગવાળો આવે અને આકરો વેગ હોય તે તાવને વિષમપણાના કારણથી વિષમજ્વર કહે છે. ૧૨૫.

સંતતઃ સતતોઽન્યેદ્યુસ્તૃતીયકચતુર્થકૌ ॥
વિષમાઃ પંચવિજ્ઞેયા જ્વરોત્સૃષ્ટસ્પવા પુનઃ ॥ ૧૨૬ ॥

સંતત, સતત, અન્યેદ્યુષ્ક, તૃતીયક અને ચાતુર્થક એમ વિષમજ્વરના પાંચ ભેદ છે. આ જ્વર ફરી ફરીને રોગીને હેરાન કરે છે. ૧૨૬.

વિષમજ્વરની નિદાનપૂર્વક સંપ્રાપ્તિ.

દોષોઽલ્પોઽહિતસંભૂતઃ કરોતિ વિષમ જ્વરમ્ ॥

તાવથી મુક્ત થયેલા મનુષ્યનો બાકી રહેલા થોડા દોષ; પણ અહિતકારક આહાર-વિહાર આદિના સેવનથી સંપૂર્ણ થઈ રસ તથા લોહી વગેરે ધાતુઓમાંના કોઈ પણ ધાતુને દૂષિત કરીને પાછા વિષમજ્વરને ઉત્પન્ન કરે છે.

સસેરાત્રદશાદિનં દ્વાદશાહમથોત્તરમ્ ॥ ૧૨૭ ॥

વાયુનો તાવ સાત દિવસ લગી, પિત્તનો દશ દિવસ લગી અને કફનો બાર બાર દિવસ લગી પ્રબળપણાથી રહે છે. ૧૨૭.

પાંચે પ્રકારના વિષમજ્વરોનાં નિર-નિરાળાં લક્ષણો.

સતતંયો વિસર્ગી સ્યાત્સતતઃ સોહિ કથ્યતે ॥
કાલદ્વયં સંતતકો દિવારાત્રૌ પ્રવર્તતે ॥ ૧૨૮ ॥
નક્તં દિનાદેકકાલમન્યેદ્યુષ્કઃ પ્રવર્તતે ॥
તૃતીયક સ્તૃતીયેઽન્હિચતુર્થેઽન્હિચતુર્થકઃ ॥ ૧૨૯ ॥

જે જ્વર દિવસ અને રાત્રિમાં ભર્યોજ રહે તે સંતત જ્વર કહેવાય છે. જે તાવ દિનરાતમાં બે વખત આવે તે સતત જ્વર કહેવાય છે. જે તાવ અહોરાત્રમાં એક વખત આવે તે અન્યેદ્યુષ્ક કહેવાય છે. જે તાવ ત્રીજે દિવસે આવે તે તૃતીયજ્વર-એકાંતરો અને જે તાવ ચોથે દિવસે આવે તે ચાતુર્થિક-ચોથિયો કહેવાય છે. ૧૨૮-૧૨૯

વિષમજ્વરોના ઉપાય.

ત્રાયંતી સારિવાઽનંતાકટુકાભિ શૃતંજલમ્ ॥
વાતાદીનાં નિવૃત્યર્થં સંતતાખ્યે જ્વરેહિતમ્ ॥ ૧૩૦ ॥

ત્રાયમાણ, ઉપલસરી, ધમાસો, અને કડુ એઓનો ક્વાથ પીવામાં આવે તો વાતાદિ દોષો નિવૃત્ત-નાશ થાય છે માટે આ ઉકાળો સંતતજ્વર ઉપર હિતકારી છે. ૧૩૦.

પટોલપથ્યાપિચુમંદશક્રબીજામૃતાયાસ કૃત: કષાય: ॥
નિપીતમાત્રંશમયત્યુદીર્ણં કાસાદિ યુક્તં સતતજ્વરંહિ ॥ ૧૩૧ ॥

અથવા—કડવાં તુરીયાં અથવા કડવાં પરવળ, હરડે, લીંબડો, ઇંદ્રજવ, ગળો અને ધમાસો એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો ઉધરસાદિ ઉપદ્રવો યુક્ત છતાં પણ સંતત જ્વરનું તુરતજ શમન કરે છે. ૧૩૧.

દ્રાક્ષાપટોલીપિચુમંદમુસ્તા કલિંગબીજ ત્રિફલા કષાયઃ ॥
પીત: પ્રભાતે જ્વરમુગ્ર વેગમેકાઽહિકંનાશયતિ પ્રસહ્ય ॥ ૧૩૨ ॥

કાળીદ્રાખ, કડવાં તુરીયાં કે કડવાં ઘોલાં, લીંબડો, મોથ, ઇંદ્રજવ અને ત્રિફળાં એઓનો ક્વાથ કરી પ્રભાતે પીવામાં આવે તો તુરત પ્રબળ વેગવાળા એકાહિક અન્યધુષ્ક તાવો નાશ થાય છે. ૧૩૨.

ચન્દનમુસ્ત ગુડૂચી ધાન્યોશીર નાગરૈઃકૃતઃક્વાથ: ॥
મધુશર્કરયાયુક્તો હન્તિતૃતીયક જ્વરંપુંસામ્ ॥ ૧૩૩ ॥

સુખડ, મોથ, ગળો, ધાણા, કાળાવાળો અને શુંઠ એઓનો ક્વાથ કરી તેમાં મધ સાકર નાખી પીવામાં આવે તો ત્રીજે દિવસે આવનારા તાવ—એકાંતરિયાનો નાશ કરે છે. ૧૩૩.

સ્થિરાશિવાનાગર દેવદારૂ ધાત્રીવૃષૈ: સંવિહિતઃ કષાયઃ
પીતઃસિતામાક્ષિક સંપ્રયુક્તોનિહંતિ ચાતુર્થકમુગ્રવેગમ્ ॥ ૧૩૪ ॥

સમેરવો, હરડે, શુંઠ, દેવદાર, આમળાં (અથવા ભોંઆમલી) અને અરડૂસો એઓનો ક્વાથ કરી તેમાં સાકર અને મધ નાખીને પીવામાં આવે તો ઉગ્રવેગવાળા ચોથિયા તાવને પણ મટાડે છે. ૧૩૪.

રામઠપુરાણઘૃતયો નૅસ્યંચાતુર્થિક જ્વરંહન્યાત્ ॥
અગસ્ત્ય પત્રસ્વરસો નસ્યેદત્તોઽથવાજયતિ ॥ ૧૩૫ ॥

ચોખી હીંગ અને ઘણા વર્ષનું જુનું ઘી એ બન્નેને મિશ્ર કરી સુંઘાડવામાં આવે તો ચોથિયા તાવનો નાશ કરે છે. અથવા અગથિયાના પાંદડાનો રસ સુંઘાડવામાં આવે તો તેથી પણ ચોથિયો તાવ નાશ પામે છે. ૧૩૫

વિષમંતુ નિહં‌ન્ દ્ર્ધ્વમધોવા શોધનમ્પરમ્ ॥
એકૈકામધુનાહન્તિ ત્રિવૃત્કૃષ્ણા હરીતકી ॥ ૧૩૬ ॥

તેમજ ઉલટીની દવાવડે કે જુલાબની દવાવડે શરીરના ઉપર અને નીચેના ભાગનું શોધન કરવામાં આવે તો તેથી વિષમજ્વર નાશ થાય છે.

અથવા—નસોતર, લીંડીપીપર કે હરડે એઓમાંથી ગમે તે એક ઔષધીનું ચૂર્ણ મધ સંગાથે ચાટવામાં આવે તો પણ વિષમજ્વર નાશ થાય છે. ૧૩૬.

પથ્યાશક્રાસનાચૂર્ણાકર્ષમાત્રંગુડેનતુ ॥
ભક્ષિતં નાશયત્યાશુશીતકં વિષમ જ્વરમ્ ॥ ૧૩૭ ॥

અથવા—હરડે, ઇંદ્રજવ, અને બીબલો એઓનું ચૂર્ણ એક તોલા ભાર લઈ ગોળમાં મેળવી ગોળી કરીને ખાવામાં આવે તો તેથી તત્કાળ ટાઢિયો તાવ અને વિષમજ્વર નાશ થાય છે. ૧૩૭.

ચેતોમુખાંપીનપયોધરાણાં કસ્તૂરિકાકુંકુમ ચર્ચિતાનાં ॥
શીતજ્વરે શસ્તમથાંગનાનામાલિંગનંચારૂહિમાવધિઃસ્યાત્ ॥ ૧૩૮ ॥

અથવા—ચિત્તને હરી લેનાર છબીવાળી, પુષ્ટ (ગોળ ઉંચાં અને કઠણ) સ્તનો વાળી અને કસ્તૂરી કેસરથી શરીર અને વક્ષસ્થળ ચર્ચિત હોય એવી સુંદરીના અંગનું જ્યાં લગી તાવની શરૂવાતમાં આવેલી ટાઢ બંધ ન પડે ત્યાં લગી આલિંગન શ્રેષ્ઠ છે; કેમકે ટાઢને નાશ કરનાર છે. ૧૩૮.

વ્યાઘ્રી વિશ્વવિતુન્ન પુષ્કરરસોભૂનિંબવાસામૃતા ॥
ભાર્ગીનિંબપટોલપદ્મક ઘનૈસ્તિક્તાકલિંગૈઃ કૃતઃ ॥
ક્વાથોહંતિ સચંદનઃ કફમરૂત્પિત્તં સદાહંતૃપા ॥
કાસંપંચવિધંજ્વરંકૃમિરુજંપાંડુંવમિકામલામ્ ॥ ૧૩૯ ॥

અથવા—ભોંરીંગણી, શુંઠ, ધાણા, કમળનો રસ, કરીયાતું, અરડૂસો, ગળો, ભારંગી, લીંબડો, કડવાં પરવળ, પદ્મક, મોથ, કડૂ, ઇંદ્રજવ અને રતાંજળી એઓનો ક્વાથ કરીને પીવામાં આવે તો કફ, વાત, પિત્ત, બળતરા, તરસ પાંચ પ્રકારની ઉધરસ, તાવ, કરમીયા, પાંડુ, ઉલટી અને કમળો એઓનો નાશ કરે છે. ૧૩૯.

પટોલપથ્યાઘનરોહિણી ભિર્ભૂનિંબયષ્ટીમધુકામૃતાભિઃ ॥
કૃતઃ કષાયો વિષમજ્વરેષુ સર્વેષુ શસ્તઃકસનારુચિઘ્નઃ ॥ ૧૪૦ ॥

કડવાં પરવળ, હરડે, મોથ, રોહિણી, કરીયાતું, જેઠીમધ, અને ગળો એ સર્વે સમ ભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો સમસ્ત પ્રકારના વિષમજ્વર, ઉધરસ અને અરૂચિ એઓનો નાશ કરવામાં શ્રેષ્ઠ છે. ૧૪૦.

તિલતૈલેન સંમિશ્રં રસોનંચ સુકલ્કિતમ્ ॥
ભક્ષિતં નાશયે દ્વાતં સુઘોરં વિષમ જ્વરમ્ ॥ ૧૪૧ ॥

અથવા—તલના તેલમાં લસણને મેળવી અર્થાત્ કલ્ક કરી ભક્ષણ કરવામાં આવે તો વાયુનો, અને અત્યંત ભયંકર વિષમજ્વરનો નાશ કરે છે. ૧૪૧.

સિતાજીરક સંયુક્તો દ્રોણપુષ્પી ભવોરસઃ ॥
પલમાને હરેત્પીતો વિષમ જ્વરમુદ્ધતમ્ ॥ ૧૪૨ ॥

અથવા—સાકર અને જીરાની ભૂકી સાથે કુબાનો રસ ૪ તોલા ભાર પીવામાં આવે તો ઉદ્ધત વિષમજ્વરનો પણ નાશ કરે છે. ૧૪૨.

ભૂનિંબપથ્યા ઘનકંટકારીત્રાયંતિકાનાગરયાસતિક્તા ॥
વાટ્યાલકર્ચૂરકણા પટોલક્ષુદ્રાજલગ્રંથિક પર્પટાશ્ચ ॥
એસૌમતઃષોડશકાંગ ચૂર્ણોજ્વરાન્સમસ્તા ન્વિષમાન્નિહંતિ ॥ ૧૪૩ ॥

અથવા—કરીયાતું, હરડે, મોથ, ભોંરીંગણી, ત્રાયમાણ, શુંઠ, ધમાસો, કડૂ, કાંસકી, કચૂરો, લીંડીપીપર, કડવાં પરવળ, મોટી રીંગણી, વાળો, પીપરીમૂળના ગંઠોડા અને ખડસલીયો પિત્તપાપડો આ સોળ ઓષડો સમાન ભાગે લઈ એઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ઉપયોગમાં લે તો સર્વે પ્રકારના વિષમજ્વરોનો નાશ કરે છે. આ ષોડશાંગ ચૂર્ણ કહેવાય છે. ૧૪૩.

કિરાતતિક્તંત્વૃદંબુપિપ્પલી વિડંગવિશ્વે કટુરોહિણીશિવે ॥
પ્રપીત મુષ્ણ સકલ જ્વરાપહંપ્રવર્દ્ધનંજાઠરજાતવેદસમ્ ॥ ૧૪૪ ॥

અથવા—કરીયાતું, કડૂ, નસોતર, વાળો, લીંડીપીપર, વાવડીંગ, શુંઠ, કટુરોહિણી અને હરડે એઓનો ક્વાથ કરી અથવા ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે પીવામાં આવે તો સર્વે પ્રકારના તાવનો નાશ કરે છે અને જઠરાગ્નિને વધારે પ્રદીપ્ત કરે છે. ૧૪૪.

નિદ્રા પ્રાપ્તિનો પ્રયોગ.

કર્ષાર્દ્ધપિપ્પલીમૂલં ગુડેનવિલિહેન્નિશમ્ ॥

ચિરાદપિ ચ સજ્જન્ત્યાં નિદ્રામાપ્નોતિમાનવઃ ॥ ૧૪૫ ॥

જેની નિદ્રા ઘણા વખતથી નાશ પામેલી હોય તો તેમણે આઠ માસા પીપરીમૂળના ગંઠોડાના ચૂર્ણને ગોળમાં મેળવી રાત્રિના સમય ખાવામાં આવે તો તેથી મનુષ્ય નિદ્રાને પ્રાપ્ત કરે છે. ૧૪૫.

જ્વર રોગીને સૂચના.

દેયંદિનાન્તે લઘુ ભોજનંચ ગત જ્વરા યાપ્ય ગત જ્વરાય ॥

તદા કફસ્યોપશમોપલબ્ધિરૂષ્માપ્રવૃદ્ધઃ પ્રબલોહિવન્હિ ॥ ૧૪૬ ॥

જે તાવના રોગીનો તાવ જતો રહ્યો હોય કે તાવ જતો ન રહ્યો હોય છતાં પણ તે રોગીને હમેશાં દિવસના અંતમાં-સંધ્યા વખતે લઘુ-હલકું ભોજન આપવું; કેમકે સંધ્યાકાળે હલકું ભોજન જમવાથી કફની શાંતિ થાય છે, ગરમીની વૃદ્ધિ થાય છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે; માટે સદ્‌વૈદ્યોએ અને રોગીએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી. ૧૪૫. (અપૂર્ણ.)

અનુભવવા યોગ્ય ઉપાયો.

(લેખક—જિજ્ઞાસુ.)

૧. **મરકી.** (**Plague**-પ્લેગ) નો દેશી ઈલાજ.

તાવ.—ભીંજવેલો કળીચૂનો એક કચુકા ભાર, ચૂનો તેટલુંજ ઘી-વિષ્ણુદૈવત (ઘૃત) સાથે સારી રીતે મિશ્રણ કરવું. તેની (મિશ્રણમાંથી) ચણા ચણા જેવડી ત્રણ ગોળી કરવી. એ ગોળીને ફરીથી ઘૃતમાં કાલવી, ને તાવવાળા દરદીને આપવી; તાવના બળ પ્રમાણે દર કલાકે કલાકે અથવા અર્ધે કલાકે ત્રણ ત્રણ ગોળી આપતા જવું. ગોળી સામટી કરી રાખવી નહીં અર્થાત્ તાજીજ કરવી. તાવનું બળ ઓછું થાય ત્યારે તે બબે કે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવી; બાર વખ્ત ગોળી આપવાથી સખ્તમાં સખ્ત તાવ મટી જાય છે.

અપથ્ય—તાવ હોય ત્યાં સુધી કંઇ પણ ચીજ (ખોરાક) દૂધ કે કાંજી લેવી નહીં.

પથ્ય—જો દરદીર છે. અથવા ત્રાગી હોય તો દૂધ કે કાંજી એવો હલકો ખોરાક (ચોખા-સિંધી) ખૂબ અમળાવી જે. ૧૩૫ પાવા સૂચવવું.

ગાંઠ—ગાંઠ નીકળતાં હિ દર્ભમધો ભીલામાનું તેલ ચોપડવું. તેલ લગાડી ઉપર રેતી કે ઈંટનો ભૂકો ભભરાવવો. પછી હન્તિ તિવ્રત્કરવો. ભીલામાનું તેલ અંતરે અંતરે લગાવતા રહેવું,-ઉઠી આવશે નહી; કદાચ ઉઠી આવે જુલાબની દવા થાય તો કળીચૂનો વસ્ત્રગાળ કરી, મીઠા તેલમાં કાલવી ચોપડવાથી તે વિક્રિયા નાશ થાય છે.

ભીલામાનું તેલ બનાવર કે હરડે એઓહેજ દેવતા ઉપર ભીલામાને થોડું તપાવવું, પછી એક તવી ઉપર મૂકી તેના ઉપર નાશ થાય છે. ને (અર્થાત્ ભીલામું વચમાં આવે) તે ઉપર ઉભા રહી એક બે આંટા ફેરવવા ર્ણાકર્ષમાત્રં ગુડેન્ન નીકળશે.

૨. **મરકી**—(ન્યુમોનીક પ્લેગ યાશુશીતકં વિાવ).

ધાણા. ... ને બીબલો એઓનુ ૦॥
સુરોખાર ... થી તત્કાળ ટાંદિયો ૧
રતવેલીઓ ... પયોધરાણાં કસ્તૂરિ ૦॥
પીતપાપડો ... તમથાંગનાનામાલિ ॥

} એ સર્વને (ત્રણથી છગણા) પાણીમાં ઉકાળવાં. પછી વસ્ત્રગાળ થોડું થોડું અંજલીવત્ પીવું.

ગાંઠપર લગાવવાની દવા—દશાંગલેપ (૧ સરસડાની છાલ, ૨ જેઠીમધ, ૩ તગર, ૪ રતાંજળી, ૫ જટામાંસી, ૬ લોદર, ૭ દારૂહળદર, ૮ કઠ, ૯ વાળો તથા ૧૦ એલચી એ દશ વસ્તુનું સમાન વજને ચૂર્ણ કરી જરા વિસ્નુદેવતનો કરમો (મોણ) દઈને ગુલાબજળમાં વાટી લેપ કરવો.

ચંદ્રપ્રભાની ગોળી આપવાથી ઉપરના દરદમાં સારો ફાયદો થવા વકી છે.—

કાનની વેદના—પહેલાં પિચકારી સાબુ અગર અરીઠાના પાણીથી મારવી (ધોવા).

૧. આદાનો રસ, સૈંધવ અને તેલ જરા જરા ઉનાં કરી ઉનાંને. ઉનાં કાનમાં નાખવાથી વેદના મટી જાય છે.

૨. આકડાનાં પીળાં પાન (કચ્છીમાં કકા પાન) ને ઘી ચોપડી અગ્નિ માથે તપાવી તેનો રસ કાનમાં નાખવાથી કાનનું શૂળ મટી જાય છે (ઉત્તમ ઇલાજ છે. ઉત્સુક ગૃહસ્થે ખાસ. અજમાવવો.)

સ્રીસંગ વેળા તુરત વીર્યસ્ખલિત થઈ જતું હોય તેનો ઇલાજ.

આસોંદ ટાંક ૫ અને શુંઠ ટાંક ૪ ચાર એ ચીજનું ચૂર્ણ એ શેર (મુંબઈગિરા) દૂધમાં રાંધી ખીર કરી સાત રોજ ઉપયોગમાં લેવું.

સૂચના—પથ્યાપથ્યઃ-આવા દરદીએ બની શકશે (તો) એમ મનોમય દઢીભૂત નિશ્ચય કરી મહીના મહીનાને અંતરે આસ્તેથી સ્ત્રીસંગ કરવો, ગરમ ખોરાક કંઇ ન ખાવો. ભાખરી, મગનું ઓસામણ, ઇસાદિનો ઉપયોગ કરવો, તથા ઘૃત કમતી પ્રમાણમાં ખાવું.

આ ખીરથી ન મટે તો અન્ય ઉપાય ન યોજતાં એક વર્ષ સ્ત્રીસંગથી દૂરજ રહેવું. અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. જે કળિયુગના યુવાનોએ હસ્તદોષ-કુટેવથી વીર્યવ્યય કરેલું હોય તેણે દર પંદરે યા વીશ રોજેજ સંગ કરવો અને રહી શકે તો દર ચૂમાળીશ દહાડે એક વખ્ત પ્રફુલ્લિત હૃદયે એ કાર્ય યોજવું.

ઉપર બ્લેક ટાઇપમાં છાપેલ દરદવાળા પુરૂષોની ગણના નપુંસકમાં થાય છે; માટે કળિયુગના નરો કે જેને ત્રીશ વર્ષમાં જીવનની ફારગતી લેવી હોય અને ઓલાદ બગાડવી હોય તેનેજ હસ્તમૈથુન અગર હદ ઉપરાંત સ્ત્રીસંગ કરવો અર્થાત્ નહીંજ કરવો.

વીર્યશ્રાવઃ—વગર ઇચ્છાએ વીર્યશ્રાવ સ્વપ્નમાં થઈ જાય છે. એવા નબળા બાંધાના અનેક હોય છે. તેનો ઉપાય-રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડું પાણી દશથી બાર શેર લઇ તેની પેડુપરથી ઈંદ્રી સુધી ધાર કરી લુછી નાખવું અને મનોમય આ પ્રમાણે (હું અવસ્ય જાગૃત બનીશ) કરી અંતરાત્માનું ધ્યાન ન કરતાં નિદ્રાનું ધ્યાન કરવું.

પ્રમેહનો અકસીર ઉપાયઃ—નાળીએરનો ખોરાક ખૂબ ચાવી ચાવી ખાવો. તેનું પાણી દવા તરીકે ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે તાજું અર્થાત્ એટાણેજ નાળીએર વધેરેલું હોવું જોઇએ. સ્ત્રી સંગ વર્જ કરવો. કવીનાઇન તો કોઈ કાળે ન લેવું ? (ડૉ. લીવર મોર)

ચામડી ઉપર થતા મસા તલ વગેરેનું ઓષધ:—

ગ્લીસેરાઇન	... ...	૧ ઔંસ.
લેક્ટિક એસિડ	(lactic acid)	૧ ઔંસ.
ગુલાબ જળ	(સુવાસિત કરવા અર્થે)	½ ઔંસ.

આ ઔષધમાં લુગડાંનો કકડો બોળી જે સ્થળે લગાડવો હોય ત્યાં દિવસમાં બેવાર લગાડવો અને સૂકાવા દેવો.

ઉપરના અનુભવવા લાયક ઉપાયો જે સજ્જન અનુભવે તેનો અનુભવ " શ્રીધન્વંતરી દ્વારા " " શ્રી ચિન્મય વૈદ્ય " ના મથાળાથી જણાવવા શ્રમ આપવામાં આવે છે.

હાજર જવાબી હુન્નરો !

અથવા

નિર્ધનતાનો રોગ મટવાના નમૂનેદાર નુસખા.

(પ્રયોજક—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

સોમલનાં ફૂલ ઉડાવવાની તરકીબ—

શંખીઆ સોમલને કુંવારના રસમાં ઘુંટી છાંયડે સૂકવી તેની નાની નાની ગાંગડીઓ બનાવવી. તે પછી એક માટીનું ચોરસું લઇ તેની વચ્ચોવચ્ચ સોમલ રહી શકે તેટલો ખાડો કોરી કહાડવો, તથા તેની ઉપર ડોઘલું ઉંધું રાખી તેના કાના માઇ રહે તેટલો ગોળ ખાડો કોતરી વચલા ખાંડામાં સોમલ ગોઠવી તે ઉપર ડોઘલું—હાંડલું ઉંધું વાળી કાના અને ચોરસાના સાંધા પર કપડમાટી કરી તે ચોરસાને ચૂલ્હાની ઉપર બરાબર ગોઠવી દેવું; અને ચાર પહોર લગી સતેજ આંચ આપવી. પણ યાદ રાખવું કે ડોઘલાની ઉપર સાત પડવાળું ભીનું કપડું રાખી તેનીપર કડછીવતે પાણી છાંટતા રહેવું, જેથી ફૂલ સારાં બાઝે છે. એની મેળે ચોરસું ટંડું થયા બાદ આસ્તેથી તેને ડોઘલાથી છૂટું પાડી અંદરનાં ફૂલ લઈ સુંદર શીશીમાં ભરી રાખવાં. જરૂર વખતે અરધા ચોખા ભાર સીરાની અંદર ખાવાં, જેથી ઉધરસ, વાયુ, શળીખમ, કફ, સ્વરભંગ (સાદનું બેસી જવું), જઠરાગ્નિની મંદતા (ભૂખનું ન લાગવું અગર અન્નનું ન પચવું) વગેરે દર્દો તુરતજ નાશ થાય છે. ઘી દૂધ જેમ બને તેમ વધારે પ્રમાણમાં ખાવાં. તેલ—ખટાશ—શ્રમ—તાપ—તડકો—ક્રોધ વગેરેને ત્યજી દેવાં.

મસા—અવાસીરને નાબૂદ કરવાની સહેલી રીત—

સુંદર નવું નાગકેસર ૪૦ તોલા લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું અને તેનાં ૪૦ પડીકાં બાંધવાં. દરરોજ એક પડીકું માંખણ સાકર સાથે ચાટી જવું અને પથ્યમાં રહેવું, જેથી બાદી અને ખૂની મસા બેશક નાશ થાય છે.

દરેક જાતનાં સ્થાવર જંગમ ઝેર મટાડવાનો ઉપાય—

પાતાલગારૂડી—વેઉ—જળજમનીના જાડા મૂળને પાણી સાથે ચંદન જેવું ગાહું એક રૂપિયાભાર ઘસી પાઈ દેવાથી મનુષ્ય અને પશુને સાપ વગેરે ઝેરી જીવ તથા સોમલ વગેરે ઝેરની ચતી નડતર તુરતજ મટે છે.

આંખોની રોશની વધારનાર સુરમો—

સીસાને તેલમાં છાશમાં ૫—૭ વખત ઠારી પછી તેને કબાવચીની (ચણકબાલા) સાથે ખાંડણીમાં ઘાલી કૂટી ઝીણું થયા બાદ ખરલ કરી જરા બરાસ મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. આના અંજનથી નેત્ર નિર્મળ, તેજદાર અને નિરોગી રહે છે.

કપૂરનો અર્ક બનાવવાની સ્હેલી રીત—

રેકટીફાઈડ સ્પિરીટ સાડાસાત તોલા લઈ તેમાં શુદ્ધ કપૂર સવા તોલા ભાર મેળવી શીશીને મજબૂત બૂચ દઈ પાંચ કલાક રાખી મુક્યા બાદ કામમાં લેવો. પાણીની અંદર, દરદ અને ઉમરના પ્રમાણનો વિચાર કરી ૫—૧૦ કે ૧૫ ટીપાં નાખી પાઈ દેવો, જેથી કોલેરા, ઝાડો, ઉલટી, પિત્તકોપ, મંદાગ્નિ વગેરેને ઘણી સારી રીતે મટાડે છે.

અમૃતબુંદ બનાવવાની તરકીબ—

એક તોલો કપૂર, એક તોલો અજમાનાં ફૂલ અને પીપરમેન્ટ ૧૬ રતિભાર લઈ સુંદર શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી દેવો. આ કેશરી રંગની અમૃતબુંદ અજીર્ણ અને પિત્તના વિકારોનો નાશ કરવા અકસીર ઉપાય છે.

સુગંધદાર ઉમદા છીકણી (હુલાસ) બનાવવાની રીત—

દેશી-કલકત્તાની તમાખૂ સારામાં સારી ૧ શેર લઈ તેને ગુલાબજળમાં ભીંજવી તડકે સૂકવી નાખવી. એમ ૩ કે ૫ પુટ આપી પછી ઘુંટી કપડેથી જોઇયે તેવી ચાળી લઈ મરજી મુજબ અત્તરની ખુશબુ આપી શીશીમાં ભરી રાખવી.

કિસબી કોર વગેરે ધોવાની સરસ રીત—

સ્પિરીટ ઓફ વાયનમાં થોડાંક અરીઠાંનું ચૂર્ણ મેળવી ધીમે ધીમે કોરને ધોવી, જેથી મેલ તમામ દૂર થઈ જશે. ત્યાર બાદ એક ભાગ ચોખી હળદર અને ૧ ભાગ ઉંચું સિંદૂર લઇ પાણી સાથે સાફ કરેલી કોર વગેરે પર કપડાવતે તેનો હાથ ફેરવી દેવો જેને લીધે સરસ ચમક દેખાઇ આવશે.

ઉત્તમ દંતમંજન તૈયાર કરવાની રીત—

બદામનાં છોડિયાંનાં કોલસા, બાળેલી સોપારીના કોલસા, ખડી ૭ ૭ ટાંક તથા શંખજીરૂ ૧ તોલો, રૂમીમસ્તકી ૧ તોલો અને અત્તર મનપસંદ પ્રમાણ લઇ અત્તર શિવાયની તમામ ચીજોનું કપડ છાણ ચૂર્ણ કરી તેમાં મરજી મુજબ અત્તર મેળવી શીશીમાં ભરી લેવું. આ દંતમંજન ઘસવાથી દાંત સાફ અને મજબૂત તથા રોગ રહિત બને છે.

ઉમદા હેરઓઇલ બનાવવાની રીત—

નાગકેસર તોલા ૫, ગુલાબનાં તાજાં ફૂલ તોલા ૫, પાંદડી તોલા ૧૦, મરવો તોલા ૧૦, દમણો તોલા ૧૦, સુગંધીવાળો તોલા ૫, ઉપલેટ તોલા ૫, કપૂરકાચરી તોલા ૫, ચંદનનો ભૂકો તોલા ૫ અને મહેંદીનાં તાજાં ફૂલ તોલા ૧૦ તથા મીઠું તેલ શેર ૫ આ બધી દવાઓને ઉન્હા પાણીમાં પલાળી એક રાત બાદ તેલમાં નાંખી ચૂલ્હાપર ચઢાવી તેની ઉપર પાણીનો ભરેલો ઘડો ગોઠવી આટાની મુદ્રા દેવી અને પછી મંદાગ્નિ મારફત તેલ પકવવું એટલે કે પાણી બળી ફક્ત તેલ આવી રહે નીચે ઉતારી પોતાની મેળેજ ઠરવા દેવું. બીજે દિવસે તે તેલને મરજી મુજબ રતનજોતનો લાલ રંગ આપી ગાળી લઈ સુંદર (સાફ કરેલી) શીશીમાં ભરી લેવું. આ તેલ ઉમદા ખુશબુદાર હોવાથી માથાના વાળોને સુંવાળા, મજબૂત મૂળવાળા, કાળા, લાંબા, નરમ અને ચકચકિત રાખે છે. તથા મગજ, આંખ અને મન તનને તર રાખે છે.

ત્રાંબાની સફેદ ખાખ કરવાની રીત—

નેપાળા દોઢ પાશેર ફોતરાં રહિત લઈ તેની બરાબર બીલામાં લેવાં તથા તેને છુંદી નાખી પછી બેઉને ભેગાં લસોટી નાખવાં. બાદ શુદ્ધ કલઈની બે વાટકીઓ (જોઇએ તેટલી મોટી ન્હાની) બનાવી તે પૈકી એક વાટકીમાં તે વાટી રાખેલી દવામાંથી અરધી દવા પાથરી તેની અંદર મારવાડી ઢબ્બુ તાવીને ગોઠવી દઈ પછી બાકીની દવા પાથરી દેવી, અને તેની ઉપર બીજી વાંટકી બંધ બેસતી કરી લેવી. ત્યાર બાદ તેની પર સાત શેર ચીથરાં લપેટી દડો બનાવી સળગાવી દેવો અને સ્વાંગ શીતળ થયે તપાસી લેવો જેથી શ્વેત ભસ્મ હાથ લાગશે. (હસ્તક્રિયા અને નિયમો ગુરૂ મુખથી જાણી લેવા.) આ ભસ્મ પુષ્ટિને માટે પહેલે નંબર છે. (અનુપાન જાણવા માટે લખો પી. પી. શર્મા-એરનપુરની છાવણી-મારવાડ.)

શીવર સોલ્યુસન બનાવવાની રીત—.

પોટાસ ક્લોરાસ ડ્રામ ૩, પોટાસ આયોડાઇડ ડ્રામ ૩, એસીડ હાયડરા ક્લોરીક ઔંસ ૩ લઈ, તથા પ્રથમની બે દવાઓ ભેગી કરી કાચની મોટી બાટલીમાં (સ્ટોપર-કાચના બુચની શીશીમાં) એસીડ નાખી તેમાં ઉપરની બેઉ દવાઓ થોડે થોડે નાંખી દેવી; પણ યાદ રાખવું કે તેનો ધુમાડો બચાવી લેવો. બાટલી, ધુમાડો નિકળતાં લગી ખુલ્લી રાખી-ધુમાડો બંધ પડયા પછી બુચ મારી પાણીઆરામાં (ઠંડી જગ્યામાં) દશ દિવસ લગી રાખી મૂકવી. જેથી બાટલીને તળિયે નાની કાંકરીઓ-રેતી જામી જશે. તે પછી બાટલીમાંનું પાણી નીતારી કાંકરી-ભૂકીને બહાર કહાડી તે જેટલી થાય તેનાથી વીશગણું પાણી નાખી સોલ્યુસન તૈયાર કરવું. સાધારણ તાવ વાળાને દિવસમાં બે વખત (દર વખત ૧૦-૧૦) ટીપાં આપવાં અને પ્લેગવાળાને દિવસમાં ૩ વખત ૨૦-૨૦ ટીપાં આપવાં, જેથી તાવ ઉતરી જાય છે.

ઉમદા સિંદૂર બનાવવાની રીત—

મરજી પડે તેટલો ઉમદા સફેદો લઇ બારીક કરી એક કઢાઇમાં નાખી ચૂલ્હાપર ચડાવવો અને તેની નીચે મંદ આંચ કરવી. એટલે કે સફેદો નાખ્યાં કરવો ને હલાવ્યા કરવું જેથી રંગદાર થયેલ જણાય ત્યારે નીચે ઉતારી ઠંડો થવા દઈ ફરી તેજ પ્રમાણે ચૂલ્હે ચડાવી કરવું. એમ ચાર પાંચ વખત કરવાથી સિંદૂરીઆ રંગનો ઉમદા સિંદૂર તૈયાર થશે.

રીતિ બીજી—

લોઢાની કઢાઈમાં ચોખા સીસાને રાખી અગ્નિ ઉપર ચડાવી ખૂબ હલાવ્યા કરવું, જેથી તેની ભસ્મ થઇ જશે. (એ ભસ્મને બે વખત પીસી નાખી એમાંથી જે મોટી કાંકરીઓ નીકળે તેને અલગ કહાડી લેવી.) થયેલી ભસ્મને પાણીમાં નાખી સારી પેઠે મસળી ધોઈ રાખી મૂકવી. જ્યારે બિલકુલ નીચે જામી જાય ત્યારે પાણી કહાડી લઈ સુકવી લેવી. આ પીળા રંગની ભસ્મને પાછી એક વાર કઢાઇની અંદર નાખી તેની પર યુક્તિથી માટીનું ઢાંકણુ રાખી સિંદૂરીઓ રંગ થતાં લગી હલાવ્યા કરવી, અને હેઠળ તાપ રાખ્યાજ કરવો, જેથી ઉમદા સિંદૂર બનશે.

દાંતની ચૂડી, બંગડી, આંબળીઆંને લીલો રંગ કરવાની રીત—

દાંતની ચીજને પ્રથમ લીંબુના રસમાં બે આની ભાર દળેલી હળદર નાખી તેની અંદર (દાંતની ચીજને) પલાળી-ડૂબાડી રાખવી. તે પછી વાટીને પલાળી રાખેલા મોરથુથાની અંદર મતલબ પાર પડતાં સુધી રાખવી, જેથી મનપસંદ સુઆપંખી અગર લીલો રંગ તૈયાર થશે.

પોથી બનાવવાની રીત—

એક શેર પાણીની અંદર પીપળાની લાખ ૭ ટાંક નાખી તેમાં બે તોલા શુદ્ધ તેલીઓ ટંકણુ અને ૭ માસા લોદર મેળવી એક વાસણની અંદર બે પહોર લગી રાખી મૂક્યા બાદ તેમાં સુંદર રૂનાં પેલ પલાળવાં, જેથી પોથી (ચૂડા રંગવાના કામની) તૈયાર થશે.

સુંદર કાળી શાહી તૈયાર કરવાની રીત—

ખાંડેલાં માજુફળ ૩ ભાગ અને ગુંદ તથા હીરાકસી ૧-૧ ભાગ તેમજ સરકો ા ભાગ લઈ એ બધાંને એક કલઇવાળા વાસણની અંદર પલાળી દિવસ ૧૫ લગી એકાંતમાં રાખી દિવસમાં ૨-૩ વખત હલાવ્યા કરવાં, જેથી મઝેદાર શાહી તૈયાર થશે.

ખાંડથી બનતી પકી કાળી શાહીની રીત—

૨૦ તોલા ખાંડ લઈ તેને ૨૦ તોલા પાણીમાં નાખી ઓગાળ્યા બાદ તેમાં ૫ કે ૧૦ ગંધકના તેજાબનાં ટીપાં નાખી ચૂલ્હાપર મૂકી ગરમી આપવી, જેથી ખાંડ તેજાબથી બળી જતાં કાળી શાહી તૈયાર થશે. આ શાહીના અક્ષરો પાણીથી ભૂંસાઈ જતા નથી.

ઘી-કુંવારપાઠાના ગુણ અને ઉપયોગ.

(સંગ્રાહક-પૂર્ણચન્દ્ર શર્મા, પુરોહિત.)

ઘીકુંવાર–ઔંવાર–પાઠાકુંવારપાઠું–કોરફોડ–એ બધાં કુંવારનાં નામો છે. અને તે બધા દેશોમાં પેદા થાય છે. એના રસમાંથી એળિયો બનાવવામાં આવે છે. કુંવારને યુનાની તબીબો ઉષ્ણ અને રૂક્ષ ગુણવાળી બતાવે છે; પણ આર્યવૈદ્યો કુંવારને શીત ગુણવાળી બતાવે છે. અને ખરૂં જોતાં બેઉનું માનવું દેશ પરત્વે ગુણમાં તફાવત હોય એ પણ, સત્ય છે. પિત્તના દોષોને કુંવાર દસ્તના રસ્તેથી બહાર કાઢી દે છે. સ્વાદમાં કડવી ને મીઠી એમ બે જાતની હોય છે; પણ દવામાં ઘણે ભાગે કડવીજ વધારે ઉપયોગી ગણાય છે. એનામાં પાચન કરવાનો, બળ લાવવાનો, વાજીકરણ કરવાનો, ઝેરના વિકાર દૂર કરવાનો, કફને, પિત્તને, તાવને, શ્વાસને, ઉધરસને, બરોળને, કોઢને, ચામડીના રોગને, ગોળાને, કાળજાના વ્યાધિને, લોહી વિકારના રોગને અને રક્તપિત્ત વગેરેને મટાડવાનો. તેનામાં ખાસ ગુણ રહેલ છે. તેમજ એની માત્રા ૪૨ ચણોઠી ભાર છે.

કુંવારપાઠાના ગરભની અંદર ચણાના લોટને ફુંપી રોટલી બનાવી ઘીની અંદર તળી ખાંડની સાથે ખાવાથી શક્તિ વધે છે.

કુંવારનો તરતનો કહાડેલો રસ રેચ લાવનાર છતાં શીતળ છે.

કુંવારના રસને ગરમ કરી લેપ કરવાથી આંખ દુખવા સંબંધી પીડા મટે છે.

કુંવારપાઠાના ગરભ ઉપર હળદરનો ભૂકો નાંખી તેને ગરમ કરીને બાંધવાથી નેત્ર પીડા, મારનો દુખાવો અને લાલાશ મટી જાય છે.

કુંવારના ગર્ભની ઉપર આંબાહળદર નાંખી કુંટી લેપ કરવાથી સોજો અને ગાંઠો મટી જાય છે.

કુંવારના ગર્ભ ઉપર ખડીયાખારને ભભરાવી ખાવાથી બરોળ મટી જાય છે.

કુંવારના ગર્ભને પકવ કરી ગુમડા ઉપર બાંધવાથી ગુમડું તરત ફાટીને ફુટી જાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ ૭ માસા (૪૨ ચણોઠીભાર), ઘી ૭ માસા, પીળી હરડેનું ચૂર્ણ ૩ માસા અને સિંધાલુણ ૩ માસા એ બધાં એકઠાં કરીને ખાવાથી ગોળો ચઢવાની પીડાને દૂર કરે છે.

કુંવારના ગર્ભની ઉપર ખાપરાનો ખાર ભભરાવીને ખાવાથી સ્ત્રીને અટકાવ સાફ રીતે આવ્યા કરે છે.

કુંવાર પાઠાનો ગર્ભ દાઝેલા ભાગપર ચોપડવામાં આવે તો દાઝેલી જગાએ ફોલા ઉપડતાજ નથી તેમ બળતરા પણ થતી નથી.

કુંવાર પાઠાની જડને ઉકાળી ગળી લઈ તેમાં થોડી શેકેલી હીંગ નાખી પીવાથી પેટપીડા તુરત મટે છે.

કુંવારના મૂળનું ચૂર્ણ અથવા ઘસારો દશ માસા (૭ રતીનો ૧ માસો થાય છે), કોકરવરણા પાણીમાં આપવાથી ઉલટી થતાં કફનું શોષણ થાય છે અને વિષમજ્વર મટે છે.

કુંવારના રસમાં હળદર નાંખી પીવાથી પથરી, બરોલ અને અપચો મટે છે.

કુંવારનું મૂળ ગોમૂત્રમાં ઘસી દિવસમાં બે ત્રણવાર ચોપડવાથી ઝખમમાંની જીવાત મરી જાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ કાન ઉપર રાખવાથી અને બીજો ગર્ભનો રસ વસ્ત્રગાળ કરી કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં બેહદ થતી બળતરા મટી જાય છે.

કુંવારના મૂળના રસમાં ઘી નાંખી નાસ આપવાથી કમળો કમળી મટી જાય છે.

કુંવારને શેકી રસ કહાડી તેમાં અરડૂસાનો રસ, મધ, પીપર અને લવિંગ મેળવી પીવાથી ઉધરસ–ખાંસી મટી જાય છે.

કુંવારના મૂળને ઘસી તેમાં હળદર મેળવી લેપ કરવાથી સ્તનનો રોગ મટી જાય છે.

કુંવારમાં હળદર ઘાલી ભરસાડમાં શેકી બાંધવાથી વાઘ કરડયાનું ઝેર મટે છે.

કુંવાર પાઠાના ગર્ભ ઉપર કપૂરની ભૂકી ભભરાવી પડઅંતરે આંખ ઉપર બાંધવાથી આંખ્યો દૂખતી મટે છે.

કુંવાર પાઠાને ચીરી પાણીમાં ધોઈ રસ કહાડી તેમાં ફુલાવેલી ફટકડી અને વાલભર અફીણ મેળવી પાણીને ગાળી આંખ્યો ઉપર ડોળાની ચોમેર ચોપડવું જેથી આંખ્યો દૂખતી મટી જાય છે.

કુંવારનો રસ ચાર માસાથી માંડી તોલા લગી લઇ તેમાં જીરાની ભૂકી ચાર રતિભાર અને મરીની ભૂકી ૨ રતિભાર મેળવી પી જવાથી તજાગરમી, પરમો, હાડજ્વર અને રસાયન વિકાર તથા પેશાબની કડક મટી જાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ પાણીમાં પલાળી ધોઈ કપડાપર વાવડાવી પછી પાક કરવાની રીતિ પ્રમાણે તેનો પાક કરી ખાવાથી અમ્લપિત્ત, તજાગરમી અને પેશાબમાંની કડકાશ મટી જાય છે અને ધાતુઓ પુષ્ટ થાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ શેર ૧૦, ગોળ તોલા ૮૦૦, મધ તોલા ૪૦૦ તથા ત્રિકટુ, તજ, તમાલપત્ર, ચવક, એલચી, કચૂરો, ચિત્રો, નાગકેશર, છીણીનાં મૂળ, બોડી અજમો, છડું, દેવદાર, બોરની છાલ, આસગંધ, રાસ્ના, વરધારો અને ઇંદ્રિજવ એ સઘળાં ૮–૮ તોલાભાર લઇ ચૂર્ણ કરી કુમારના રસમાં મેળવી ઘીના રીઢા વાસણમાં ભરી દિન ૨૧ ભોંયમાં (બફારાવાળી જગ્યામાં) દાટી રાખી આસવ તૈયાર કરવો. એમાંથી તોલા ૨॥ ભાર પીવામાં આવે તો ગોળો, પેટપીડા, ચૂંક, ઉદાવર્ત, ડોલેરા, ગૃધ્રસી વાયુ, ઉધરસ, શ્વાસ, પાંડુ, ઉર્ધ્વશ્વાસ અને વાયુના વિકારો વગેરે નાશ થાય છે; આ કુમાર્યાસવ કહેવાય છે.

કુંવારગર્ભ અને હીમજ ખાવાથી ગાજરનું અજીર્ણ મટે છે.

કુંવારનો ગર્ભ આંબાહળદર અને સાજી સાથે ખાવાથી બરોલ તથા કાળજાનો વધારો મટી જાય છે.

દહીં ખાવાના વિશેષ શોખથી થતા લાભ?

(લખનાર–શ્રીવૈદ્ય આર્યબાલા શિવનિવાસિકા.)

પ્રિય ભ્રાતા અને ભગિનિઓ! ગયા અંકમાં દહીં ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખવાથી થતા લાભ એ મથાળા નીચે તેર ગુણ સહિત આશ્ચર્યભર્યા સિદ્ધાંત બતાવ્યા હતા. તે વાંચીને આપ જરૂર અચંબો પામી ખુલાસો મેળવવાની રાહ જોયા કરતા હશોજ; કેમકે ઘણાક ગૃહસ્થો તરફથી તેવાં પત્રો ધન્વંતરી ઓફિસમાં આવેલ છે જેથી જલ્દી તે અધીરાશને અને અજાયબીને શાંતિ આપવા

તે તેર પ્રશ્નોના ખુલાસા અત્ર રજુ કરીશ. માટે તે ખુલાસા વાંચ્યા પછી દહીં ખાવાનો શોખ વધારવો કે ઘટાડવો એનો ફડચો આપનીજ મુનાસબી ઉપેર સોંપું છે.

સંસારમાના પદાર્થ માત્રમાં ગુણ અને અવગુણ બેઊ સમાયલાજ હોય છે. પછી કોઈ પદાર્થમાં ગુણ ઓછા અને અવગુણ વધારે અથવા તો કોઈમાં ગુણ થોડા અને અવગુણ વધારે હોય એ સવાલનો નિર્ણય કરવો એ સમઝદારની ફરજ છે. જેની અંદર ગુણ વિશેષ હોય તેનો અંગીકાર અને જેમાં અવગુણ વિશેષ હોય તેનો ત્યાગ કરવોજ લાભદાતા છે.

પ્યારા પાઠકો! જગતની અંદર નિર્દોષ એક શ્રી પ્રભુજ છે. માટે બાકીના દોષ ભર્યા પદાર્થોના વિગતની નોંધ વાંચી કંટાળો લાવવાની જરૂર નથી. માત્ર જેને જે વસ્તુ, વાયુ, પિત્ત, કફ એઓની પ્રકૃતિના અંગે ઘણીજ રૂચિ કરનાર યા ફાયદા કરનાર હોય, અગર પોતે તેમજ માની લીધેલ હોય તો તેઓના માટે મારી આ હિલચાલ નથી. ફક્ત જેઓની પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ જે વસ્તુ હોય અગર તેનો હદ ઉપરાંત શોખ રાખવામાં આવતો હોય તો તે વસ્તુ તેને બેશક નુકશાનજ કરે છે. એમ હું દાવો ધરાવી આ ખુલાસાને પ્રકાશમાં લાવું છું. માટે તેવા ભાઈ ભગિનિયોને આ લેખ ખાસ ધ્યાન દઈ વાંચવા મારી ભલામણ છે!

દહીંમાં ગુણ કરતાં અવગુણ વધારે માલુમ પડે છે એટલે કે, દહીં વીર્યને વધારનાર, બળને મદદ કરનાર, વાયુને મટાડનાર, અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર અને રૂચિને સતેજ રાખનાર છે. તેની સાથે કફ, મેદ, સોજા, લોહીવિકાર, પિત્ત અને કબ્જીયાત એઓ આદિ રોગોને વધારી આયુને નષ્ઠ કરનાર પણ છે. મતલબ કે એના ગુણ કરતાં અવગુણ એકદમ સપડાવી પાડી મનુષ્યને મુંઝવી દે છે એથી જ કહેલું પડયું છે કેઃ–

૧. જે માણુસ દહીં ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખે છે તેના ઘરમાં ચોર ચોરી કરવા આવી શકતો નથી; કેમકે કફ વધી પડતાં ઉધરસને લીધે ખૂ ખૂ કરતો તે જાગતો રહે છે જેથી જાગતા રહેનારનાં ઘરમાં ચોર શી રીતે પેશી શકે? (ઉધરસને વધારનાર દહીં છે.)

૨. જે માણુસ દહીંનો વિશેષ શોખીન બને તેને કૂતરૂં કરડતું નથી; કેમકે ઉધરસની મુંઝવણથી દમ ચડવાને લીધે તથા અશક્ત થઈ જવાને લીધે હાથમાં લાકડી રાખ્યા વિના તેનાથી ચાલીજ શકાતું નથી, તો પછી લાકડી હાથમાં રાખનારને કૂતરૂં કેવી રીતે કરડી શકે?

૩ માણુસ દહીં ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખે તેને પરદેશ જવું પડતું નથી; કેમકે તે માણુસ તન્દુરસ્ત રહેતોજ નથી તો પછી તે પરદેશ ક્યાંથીજ જઈ શકે?

૪ જે માણુસ દહીંનો વિશેષ પ્રેમી બને તેને ઘડપણ આવતુંજ નથી; કેમકે તે રોગનો ભોગ થઈ જવાને લીધે ન્હાનપણમાંજ મરી જાય છે તો પછી ઘડપણ આવેજ ક્યાંથી?

૫ જે માણુસ દહીં વિશેષ ખાય તેને ધોળાં પળીયાં, મોતિયો, દાંત પડવા, પૈસા કમાવાની પંચાત, ખીએ વગેરે ડીગ્રી મેળવવાની માથાકૂટ અને કાન ઉપર વાળ ઉગવાની તક પ્રાપ્ત થાયજ નહીં; કેમકે ન્હાની ઉમરમાંજ તે આ દુનિયાને છોડી પેલી દુનિયામાં નિવાસ કરી રહે છે!

૬ જે માણુસ દહીં ખાવાનો ઘણોજ ઉમંગી રહે તેને સાપ, વીંછી ઢોર વગેરેનો ભય, તથા પાણીમાં ઉતરવાની મુસ્કેલી નડવાની પંચાત રહેતીજ નથી; કેમકે સદા લાકડી રાખનારને એવી મુસ્કેલીઓ કશું કરી શકતી નથી.

૭ જે માણુસ વિશેષ દહીંનો રાગી બને તેને અંથોદય પ્રેસપતિ હરગોવિંદાસ હરજીવનદાસનો પ્રગટ કરેલા કુંદન અને કુસુમ નામના રસિક નોવેલના ભાગો વાંચવા, તથા કોઈ વૈદ્યની શક્તિ

વર્ધક દવા કે મી. લાલજી માવજીના પાકો ખાવાની પણ જરૂર પડતી નથી; કેમકે તે મરણનેજ વાયદો આપી વખત ગુજારતો હોવાથી તે બધાં ઉપયોગ વગરનાં હોય છે.

કહો મારા આર્યતનુજો અને અન્ય ભ્રાતા ભગિનીઓ! હવે દહીં ખાવાનો વિશેષ શોખ રાખવાના આથી પણ લાભ સાંભળવા જાણવાની ઇચ્છા છે? હોય તો વિષયને આગળ લંબાવું નહીં તો આટલેથીજ પતાવું. જો કે આ લેખના મથાળામાં દહીં કોણે ખાવું તે વિષે ઇસારો કર્યો છે; તો પણ અહીં વિશેષતાથી ફરીને કહીશ કે દહીં ખાવાની વિશેષ ઇચ્છા રહેતી હોય તો શરદ, ગ્રીષ્મ અને વસંત એ ઋતુમાં જેની પ્રકૃતિને દહીં અનુકૂળ હોય તેમણેજ ખાવું, અને તે પણ મીઠા સાથે, ખાંડ સાથે, પાણી સાથે મેળવીનેજ ખાવું. રાત્રિના વખતે કદી પણ (ઔષધી પ્રયોગની જરૂર વિના) દહીં ખાવું નહીં. તેમજ તાવ, રક્તપિત્ત, ખાંસી, શ્વાસ, રતવા, પાંડુ, કમળો, સોજો, ક્ષય, વાઇ, સળેખમ, છોડ પડવાના દર્દી અને કોઢ, ચામડીના રોગવાળા, એટલાએ તો ખાસ કરીને દહીં ખાવાનો શોખ રાખવોજ નહીં, નહીં તો ઉપર બતાવેલા લાભો હાજરી આપશે કે આ દુનિયાં છોડી પેલી દુનિયાનો રસ્તો આપશે; બસ હાલ એજ, બાકીનું હવે જ્યારે આનંદની લહેરી ઉદશે ત્યારે—

અગ્નિમંદના ઉપાય.

(લેખક તંત્રી.)

૧. પરોળનાં બીજ ખાવાથી અગ્નિમંદતા મટે છે.

૨. પીપર, ચવક, ચિત્રક, શુંઠ, પીપળીમૂળ એનું સમભાગ ચૂર્ણ લેવું તેને **"પંચકોલનું ચૂર્ણ"** કહે છે. તે રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે. દીપન પાચન છે આફરો, પ્લીહ, ગુલ્મ તથા કંઠરોગનો નાશ કરે છે. શૂળ તથા શ્લેષ્મ તથા ઉદરના દરદને મટાડે છે.

૩. હરડાં, બેડાં, આમળાં અને પીપર એનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ, શ્વાસ અને જ્વર દૂર થાય છે. તથા અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

૪. મરી, ચિત્રકમૂળ અને સંચળનું ચૂર્ણ છાશ સાથે પીવાથી ઉદરના રોગ બરોળ મંદાગ્નિ અને અર્શ મટે છે.

૫. લવીંગ, શુદ્ધ કપૂર, એલાયચી, તજ, નાગકેશર, જાયફળ, વાળો, સુંઠ, શાહજીરૂં, વંશલોચન અગર જટામાંશી, લીલું કમળ, શ્વેતચંદન, તગર તથા કંકોલ્ય (ચીનીકબાલા) એ સર્વ સમભાગ લઇ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આનું નામ **"લવીંગાદિ ચૂર્ણ"** છે. તે સેવન કરવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ત્રિદોષ મટે છે, હૃદયરોગ, કંઠરોગ, કાશ, હેડકી, પીનસ, ક્ષય, તમકશ્વાસ, અતિસાર, ઉરૂક્ષત, પ્રમેહ, અરૂચી અને સંગ્રહણી મટે છે.

૬. આદાનો રસ કહાડી ઠરવા દઇ નીચે જામેલો ચૂના જેવો પદાર્થ કહાડી નાખી તેમાં રસ જેટલું પાણી નાખી પછી તેમાં રસના ચોથા ભાગની સાકર મેળવી તે રસને મંદાગ્નિ ઉપર પકાવવો-પાણી બળી ગએથી ઉતારવો. ઉતારતી વખતે તેમાં થોડુ વાંસકપુર અને એલાયચી મેળવવી. આ પાક થોડા દિવસ રહેવા દઇ શક્તિ પ્રમાણે લેવાથી અગ્નિમંદ, અરૂચી, શ્વાસ અને ઉલટી મટે છે.

૭. આદાને છોલી તેના કટકા કરવા. આદાના વજનથી આઠમા ભાગનો બંગડીખાર લેવો; અને આદાના વજનથી આઠગણું પાણી લઇ આદાને તેમાં ધીમા તાપથી બાફવાથી મૃદુ થઈ જશે.

બાફતાં પાણી ઉભરાઇ જવા દેવું નહીં. વધારે પાણી નાંખવું પડે તો ખાર નાખી પાણીને ઉનું કરી રેડવું. આ પકાવેલા આદાને મુરબ્બો કરવાની રીત પ્રમાણે સાકરની ચાસણી કરી તેમાં નાંખવો. આ મુરબ્બો અગ્નિમંદ, શ્વાસ, કાસ અને અરૂચીને મટાડે છે. આજ કૃતિથી ચંદનનાં લાકડાંનો, શેરડીનો, અને બદામ વગેરે ન શીજનારા પદાર્થનો મુરબ્બો થઇ શકે છે.

૮ લિંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી સુંઠને પલાળી રાખવી તે બે દિવસ પલાળ્યા પછી સુકવવી. ફરી એજ માફક રસમાં પલાળી રાખી સુકવવી—આ પ્રમાણે સાતપુટ આપવાથી ખારી સુંઠ થાય છે. આ સુંઠ દીપક—પાચક—અરૂચી—પિત્તશામક સારી થાય છે.

૯ પીપર, સીંધવ, વાવડીંગ, ચિત્રક, મરી, હરડેદળ, મીઠું, અજમો, જવખાર, સુંઠ, હીંગ, આમલસારો ગંધક, અને મનસીલ એની ગોળી બોર જેવડી ખાવાથી ઘણીક ક્ષુધા લાગે છે. એક માસ સુધી સેવન કરવાથી વૃકોદર (ભીમસેન) જેવો જઠરાગ્નિ થાય છે.

૧૦ ચૂરણ હજમાયતનું તથા ચુંક આવતી હોય તે ઉપર પણ ખાવાનું છે. સુંઠ તોલા ૧૦, સંચળ તોલા ૩, લવંગ તો. ૫, સુરોખાર તો. ૨, સુખડનો વેર, તો. ૨, પોપનસનો ગર તો. ૧૫, લેાસાનનાં ફૂલ તોલો ૦।, મરી તોલો ૪, અજમો તો. ૨, જવખાર તો. ૩, જાયફળ તો. ૩, ગુલાબનાં ફૂલ તો. ૩, એલચી તો. ૫, નાગરવેલના પાનનો રસ તો. ૫, કસ્તૂરી તોલો ૦।, પીપર તો. ૨, શાહજીરૂં તો. ૩, આદાનો રસ તો. ૪ અગર તો. ૨, અજમાનાં ફૂલ તો. ૦।, પાનની જડ તો. ૪, ટંકણખાર તો. ૨, તજ તો. ૪, જાવંત્રી તો. ૧, નાગકેસર તો. ૧।।, કેસર તો. ૧, અને પીપળી મૂળ તો, ૨. એટલી જણસોને વાટી ઘુંટી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ઉપર બતાવેલા રસમાં સુકાય ત્યાં સુધી ખલ કરવો, પછી શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારવો. વજન માસા બે સુધી પાનમાં કિંવા મધમાં આપવું.

૧૧ લસણ તો. ૨, સુંઠ તો. ૪, સંચળ તો. ૧, પીપર તો. ૧, સોનામુખી તો. ૪, સીધવખાર તો. ૧, હીંગ ચણા જેટલી, જીરૂં તો. ૨, કાળાં મરી તો. ૨, ઉપરની ચીજો ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરવી, હીંગ ફુલાવીને નાખવી. લીંબુનો રસ જોઇએ તેટલો નાખી ઉપરના ચૂર્ણને ઘુંટવું. ગોળી વડબોર જેવડી કરવી. તેનાથી દીપન પાચન સારૂં થાય છે.

૧૨ શાહજીરૂં તો. ૨, જીરૂં તો. ૪, પીપર તો. ૨, સોનામુખીનાં પાન તો. ૮, ધાણા શેર ૦।।, સીંધવખાર તો. ૨, બીડલવણ તો. ૨, સુંઠ તો. ૮, કાચ લવણ તો. ૨, શતાવરા તો. ૪, સંચળ તો. ૨, અકલકરો તો. ૪, વડાગરૂં મીઠું તો. ૨, પીપળી મૂળ તો. ૪, તજ તો. ૪, સફેદ મરી તો. ૪, અજમો તો. ૫, હરડેદળ તો. ૪ અને એલાયચી તો. ૪—સર્વેને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તેને સરગવાની છાલના રસનો એક પટ આપવો અને ખલ કરવું. પછી સુકાયેથી બીજો આદાના રસનો આપવો ને ઘુંટવું. તે સુકાએથી લીંબુ રસનો આપી ઘુંટવું અને ગોળી વડબોર જેવડી વાળવી. ગોળી એક કિંવા બે ખાવાથી હજમીયત થાય, રોજ એક દસ્ત થાય ને નબળાઇને ફાયદો કરે છે.

૧૩. તજનો ફુલકો તો. ૨, એખરો તો. ૨, મસ્તકી તો. ૦।।, એલાયચી તો. ૩, કૌવતેશાલીનું મગજ તો. ૨।।, સામર મુશળી તો ૨, અપસી તો. ૨, સીંગોડાં તો. ૩, કાળી મુસળી તો. ૨ કસ્તુરઓ ગુંદર તો. ૨, બાવળનો ગુંદર તો. ૨, વાંસ કપુર તો. ૧, સાલમ તો. ૨, ચિનકબાલ તો. ૨, ચીકુડાનો મગજ તો. ૩, કતીરો ગુંદર તો. ૨, અને મોચરસ તો. ૩ એટલી જણસોને વાટી વસ્ત્રગાળ ચૂરણ કરી જોઇતી સાકર મેળવી; તેની ફાકી પાણી સાથે લેવી.

૧૪. ખારેક શેર ૦ાા, શુંઠ રૂ ૧) ભાર, શોધેલો વછનાગ રૂ. ૦ાા ભાર, તજ રૂ ૨ાા ભાર સીંધવખાર રૂ ૨) ભાર, લીંડીપીપર રૂ ૨ાા ભાર, જાવંત્રી રૂ ૨ાા ભાર, મરી રૂ ૨ાા ભાર, પીપલી મૂળના ગંઠોડા રૂ ૨ાા ભાર, સંચળ રૂ ૦ાા ભાર, એ રીતે જણસો લેવી. ખારેકમાંથી બીજ કાઢી નાંખી સાફ કરી લીંબુ રસમાં બે દિવસ પલાળવી. ઉપરની ચીજોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, ખારેકમાં મેળવી ખૂબ ઘુંટવું. તેની ચણી બોર જેવડી ગોલી કરવી. આ ચૂર્ણ થોડા દિવસ લીલું પણ રહી શકે છે. પણ પાચન કરવાની શક્તિ ગોળીમાં કમી થાય છે.

૧૫. અકલકરો રૂ ૫ ભાર, મરી રૂ ૧ા ભાર, પીપલી મૂળ રૂ ૧ા, સંચળ રૂ ૧ા ભાર, સુંઠ રૂ ૧ા ભાર, લીંડી પીપર રૂ ૧ા ભાર. સીંધવ રૂ ૧ા ભાર. ઉપરની ચીજોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં ગોલીયો ચણી બોર જેવડી કરવી.

૧૬. શેકેલી હીંગ, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, જીરૂં, શાહજીરૂં, અજમો, સીંધવ સર્વ વસ્તુ સમભાગ લેવી. તેને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે માત્રા અરધા રૂપૈયા ભાર સુધી પાણી સાથે લેવાય છે અથવા જમતી વખતે ઘી ભાતમાં પ્રથમ લેઇ ઉપર જમવું. આ ચૂર્ણની ગોળાયો લીંબુ રસમાં પણ થાય છે. પાચનક્રિયા માટે અને ઝાડા થતા હોય તો તેનો સારો ઉપયોગ થાય છે.

મ્હારો જન્મ શા સારૂ ?

(લેખકઃ—યોગનિષ્ઠ મુનિરાજ શ્રી બુદ્ધિસાગરજી)

કવ્વાલિ.

જગતમાં જન્મ શા માટે, થયો શા પુણ્યથી મ્હારો;
વિચારે સત્ય પરખાયું, ઘણું છે કાર્ય કરવાનું. ॥ ૧ ॥
નથી નવરા જરા રહેવું, જગત્ સેવા બજાવાની;
કરીને આત્મનું જ્ઞાનજ, બધાની દ્રષ્ટિ ખુલવવી. ॥ ૨ ॥
ગ્રહું જે જે બધામાંથી, બધાને આપવું પાછું;
સકલને આત્મવત્ લેખી, યથાશક્તિ ભલું કરશું. ॥ ૩ ॥
કર્યો નિશ્ચય જિગરથીએ, છુપાવ્યો નહીં રહે છાનો;
કદી હિમત તજીશું નહીં, રહીશું સજ્જનો સાથે. ॥ ૪ ॥
અપવિત્રોની મલીનતાને, હરીશું માત્ર દ્રષ્ટિથી;
કરૂણા દ્દષ્ટપર ધરશું, ખરી શ્રદ્ધા પ્રતિજ્ઞાથી. ॥ ૫ ॥
ભલે નિન્દો ભલે વંદો, મલિનતા પુન્ય ના ભાગી;
અમારૂં કાર્ય કરવાને, અમારો જન્મ નિર્ધાર્યો. ॥ ૬ ॥
ગમે તેવા પ્રસંગોમાં, દયાની દ્રષ્ટિ રાખીને;
લઈશું ભાગ દુઃખોમાં, મનાવાનું ગયું સ્વપ્નું. ॥ ૭ ॥
ઘણું વાંચ્યું વિચાર્યું ખહુ, જીવોને આત્મવત્ ગણવા;
ખરી અધ્યાત્મમાં નિષ્ઠા; બુદ્ધ્યબ્ધિ સાધ્ય પોતાનું. ॥ ૮ ॥

સજ્જન મહાશયો! યોગનિષ્ઠ મુનિમહારાજ શ્રીબુદ્ધિસાગરજીના ઉપરના અનુભવી અને બોધયુક્ત કાવ્યનો શબ્દેશબ્દ વિચાર કરવા અને મનન કરવા યોગ્ય છે. દરેક સજ્જને વિચાર કરવાનો છે કે મ્હારો જન્મ શા માટે છે? પરમકૃપાળુ જગદીશ્વરે આપણને જન્મ આપ્યો છે તે આખા જન્મ સુધી અથાગ પરિશ્રમ કરીને હજારો રૂપૈયાની પુંજી ભેગી કરી ખાવાપીવાને મોંજ મારવાને માટે નથી; પરંતુ દુનિયામાં આવી આપણાં સગાં સહોદર, જ્ઞાતીબંધુ અને દેશબંધુઓને અને પ્રાણી માત્રને આત્મવત્ સમજી યથાશક્તિ પોતાથી બને તેટલો તેમના દુઃખોમાં ભાગ લેવા માટેજ આપણો જન્મ નિર્માણ થયો છે. આવી ભાવના જ્યારે મનુષ્ય જાતના હૃદયમાં દ્રઢ થતી જશે ત્યારે આ મૃત્યુલોકના સુખ આગળ સ્વર્ગનું સુખ કશા લેખામાં રહેશે નહીં અને દુનિયામાં ક્લેશ દુઃખ અને સંતાપને રહેવાને સ્થળ મળશે નહીં.

અમારો આશ્રમ.

(વસંતતિલકાવૃત્ત.)

જ્યાં ના રતી અમલ છે રતિકાંત કેરો,
શાંતિ તણી શિતળ જ્યાં વળી વા'ય લે'રો;
કૈવલ્ય ચંદ્રશરના ચમકે કિનારા,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૧ ॥
જ્યાંના કદી ભયજ ક્રોધ ભુજંગનો છે,
સ્વાનંદ સુખના ભયભંગતો છે;
આનંદ જ્યાં અતી મુનિ પણ માનનારા,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૨ ॥
જ્યાં લોભનો લય થતો પરિવાર પૂરો,
ભાગી પ્રતાપ અતિભસ્મ થતાં અસુરો;
જ્યાં રાજ્યહંસ સુખવંત સદા થનારા
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૩ ॥
જ્યાં મોહકેતુ અસુરે પણ માન મૂકી,
ભાગી ફરે ભટકતો ચતુરાઈ ચૂકી;
શત્રુ બીજા સબળ તે બનતા બીચારા,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૪ ॥
જે સ્થાનથી મદ તણા મદ ભૂપ નાસે,
દેખી દશા દળ તણી તન મધ્ય ત્રાસે;
વેગે વહે વળિ જહાં નિર ગંગે ન્યારાં,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૫ ॥
જ્યાંથી ધ્વની પ્રણવના ઘટ ઘંટ ગાજે,
નાદાવળી નિગમના અતિ વ્યોમ વાજે;

શાંતિ તણા શિતળ સુંદર કુંજ ક્યારા,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૬ ॥
માન્યા અમે અચળ આશ્રમ એજ સાચા,
એ વિણુ અન્ય ચતુરાશ્રમ સર્વ કાચા;
દર્શી થતા દીન જનો પણ અસ્ત પ્યારા,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૭ ॥
જ્યાં ના કદી ગગનમાં રવી અસ્ત થાતો;
વાયુવળી શિતળ જ્યાં હરનીશ વા'તો;
જ્યાંથી ખળ્યા ખલકના ક્ષય સીંધુ ખારા,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૮ ॥
જે સ્થાન વેદ મુખથી જશવંત થાતાં,
જેના ગુણો વળિ ઘણા સુરવૃંદ ગાતા;
મધ્યે શ્રી કૃષ્ણ મધુરી મુખ મોરલી વા'તા,
તે સ્થાન રમ્ય શુભ આશ્રમ છે અમારા. ॥ ૯ ॥

વૈશ્ય પત્રિકા.



વાચિક પાપ.

(લેખક તંત્રી.)

આપણા શાસ્ત્રમાં ચાર જાતનાં પાપ કાયિક, વાચિક, માનસિક, અને સાંસર્ગિક એ રીતે માનેલાં છે. એમ છતાં ચાલુ જમાનામાં સુધારાને શિખરે પહોંચેલા કેટલાક દોઢ ડાહ્યા માણસો એવી દલીલ કરે છે કે કલિયુગમાં ફક્ત–કાયિક અને સાંસર્ગિક એ બે પાપ લાગે છે. વાચિક અને માનસિક પાપ લાગતું નથી. તો તેમનું કહેવું કેટલે દરજ્જે સત્ય છે તેનો વિચાર કરવો જરૂરનો છે.

આપણે પહેલાં વાચિક પાપ માટે વિચાર કરીશું. વાણી એ સાક્ષાત્ સરસ્વતિ છે. વાણી વડે ધારેલું પરિણામ લાવી શકાય છે. સૃષ્ટિના આરંભમાં ક્ષીરસાગર નિવાસી ભગવાને **"एकोऽहंबहुस्याम"** એ પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરવાથી પોતામાંથી વધારે રૂપ પ્રકટ થયાં હતાં. આપણા વેદના અને બીજા મંત્રો કલ્પનામાં પણ ન આવી શકે તેટલું સામર્થ્ય ધરાવે છે. મારણ–મોહન–સ્તંભન–ઉચ્ચાટન અને બીજમંત્રબળથી યુદ્ધમાં નારાણાસ્ત્ર–વાય્વાસ્ત્ર–અગ્ન્યાસ્ત્ર–સર્પાસ્ત્ર–ગરૂડાસ્ત્ર વગરે બાણોથી મહાન્ યુદ્ધ થતાં હતાં. પરંતુ તે વાત હાલના સુધારામાં–અસંભવિત મનાવા લાગી છે. તેનું કારણ એજ કે તે તે વિદ્યાથી આપણે અજ્ઞાન છીએ. સાંપ્રતકાળમાં મંત્રનો કેટલોક ભાગ નીચવર્ગના લોકોમાં ટકી રહ્યો છે; પરંતુ તે મલિનમંત્રોનો છે. એ મલિનમંત્રના બળથી રાત્રિની વખતે સાધન કરવાથી મરણ પામેલાં મડદાં ઉભાં થાય છે. અને પછી સાધન કરનારની આજ્ઞાનુસાર તે કાર્ય કરે છે. આ વાત પ્રચલિત છે. સ્પિરિચ્યુએલીઝમ વિદ્યાના ગ્રંથો જેણે વાંચ્યા હશે અથવા સ્પિરીટ સરકલમાં જેણે ભાગ લીધો હશે તે માણસો આ વિદ્યા ખોટી છે એમ કદી પણ કહી શકશે નહીં. આપણા ચંડીપાઠમાં, આદિત્ય હૃદયમાં, બટુક ભૈરવસ્તોત્રમાં, અને બીજાં ઘણાં પુસ્તકોમાં અનેક અનુષ્ઠાનો લખેલાં છે. અને યથાવિધિ એકાગ્રચિત્તથી તેનું આરાધન કરનારને ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ પણ થાય

છે. આપણો બોલેલો એક પણ શબ્દ નકામો જતો નથી. એ વાત પાશ્ચાત્ય શોધકો પણ કબુલ કરે છે. **સેમ્યુઅલ સ્માઈલ્સ એલ. એલ ડી.** પોતાના **સેલ્ફ હેલ્પ** નામના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે " માણસ જે કામ કરે કે બોલ બોલે તે કદી મિથ્યા જતો નથી. તે કામ અથવા બોલમાંથી અનુક્રમે પરિણામો છુટતાં આવ્યાં જાય છે. તપાસ કરતાં પણ તેનો છેડો હાથ લાગતો નથી. એ વિચાર કેવો ગંભીર અને ભય ભરેલો છે, ગમે તે કામ કરો અને ગમે તે બોલ કહો; પણ તે કેટલેક દરજ્જે આપણી જીંદગીને પોતાનો રંગ આપે છે; એટલુંજ નહીં પણ આપણી આજુબાજુના માણસોને બેમાલુમપણે તેની અસર થાય છે. એક રૂડું કૃત્ય કે રૂડો બોલ અખંડ હયાતી ભોગવે છે. તેનાં ફળ ઉતરતાં સુધી આપણે કદાચ જીવીએ નહીં તોય શું થયું; પણ કુકર્મ અને કુવેણ પણ તેવીજ રીતે અમર પદ્વિ ભોગવે છે. તેથી કોઈ પણ માણસે પોતાના મનથી કદી પણ એમ ધારવું નહીં કે હું આ બધામાં એવો અલ્પ જીવ છું કે, મારી કરણીની સારી કે માઠી અસર કોઈના ઉપર થશે નહીં. માણસનો આત્મા અમર છે. મુઆ પછી પણ તે જાણે આપણી સાથેજ રહે છે અને ફરે છે હરે છે. **રીચર્ડ કોબ્ડન** મરણ પામ્યો ત્યારે આમની સભામાં **મી. ડીઝ્રાયલીએ** કહ્યું કે આપણી સભામાંના જે નરો સ્વર્ગવાસી થયા છે તેઓ પણ હજુ સભાના સભાસદજ ગણાય. રોજ રોજ તેઓ સભામાં હાજરજ રહેતા જાય એ પંક્તિમાં **રીચર્ડ કોબ્ડન છે.** એ મહાત્માઓ વિદેહી થયા છતાં ચૈતન્યરૂપે અત્રે અખંડ રહેલા છે. પ્રગણાના લોકો મનના તરંગની લહેરમાં ઘસડાઇને આ સભાને માટે ગમે તેની ચુંટણી કરીને મોકલો પણ આ વિરલ પુરૂષો તરંગોથી વિરક્ત થઇને આ સ્થળમાં સદા અમર પદ્વિ ભોગવે છે. તેમનાં રૂડાં કૃત્યને કાળનો વિનાશકારી ઘસારો લાગતો નથી." કેવો સુંદર અને સત્ય વિચાર!

" શબ્દ અને દાખલા હંમેશ તરુણ પુરૂષો પ્રત્યે પાછા ફરે છે અને તેમનાપર સારી અથવા નઠારી અસર કરે છે. કેમકે કોઈ પણ પદાર્થ એક શબ્દ કે એક દાખલો પણ કદી વિસ્મૃત થતો નથી કે, તેનો નાશ થતો નથી. આપણે કાંઈ પણ અપકાર કરીએ કે તેની પાછળ તેની શિક્ષા આવ્યા વિના રહેતી નથી. જ્યારે આપણે નિત્ય ન્યાયનો ધારો તોડીએ છીએ ત્યારે તેનો આખી દુનિયામાં પ્રતિધ્વનિ થાય છે. શબ્દ અને કૃત્ય નજીવ ચીજ ગણી શકાય; પણ તેઓ અલ્પકાળ સ્થાયી નથી પણ નિત્ય સ્થાયી છે. કોઈપણ નકામો કે નઠારો શબ્દ કદી નાશ પામતો નથી. ભવિષ્યમાં આપણા મુઆ પછી ઘણે વર્ષે આજથી વીશે વર્ષે કે સોએ વર્ષે તે આપણા વિરૂદ્ધ આવી શકે." મહાત્મા **ઈસુ ખ્રિસ્ત** કહે છે કે "જે નકામું વચન મનુષ્ય ઉચરશે તેનો, તેને કયામતને દિવસે જવાબ આપવો પડશે. કેમકે તારા વચનથી તું ન્યાયી છે એમ સિદ્ધ થશે. તેમજ તારા વચનથીજ તું શિક્ષા પાત્ર છે. એમ સિદ્ધ થશે. "*

ઔષધિ નામમાળા.

સ્વર્ગસ્થ રાજકવિ હર્ષદરાય મું. મુન્શી.

(અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ટ ૧૨ થી શરૂ.)

અતિસાર કૃમિ દશકર, બહુ પુષ્પી ગુન સોઈ;
હર્ષદ હરી કે સ્મરનતે, કબહુ ન વ્યાધી હોઈ. ૧૭૭

* સ્માઇલ્સ કૃત ડયુટીના પુસ્તક ઉપરથી.

મજીઠ નામ તથા ગુણ.

યોજનવલ્લી રસાયની, અરૂણા કાળા જિંગિ;
મંજીષ્ટા વિકસા અરૂ, કાલમેષિકા રંગિ. ૧૭૮
મંડુકપર્ણી ભંડીરી, ભંડી રસાયન જાત;
રક્તયષ્ટિકા ભંડીતકિ, વસ્ત્રરંજનિ માન. ૧૭૯
રક્તાંગી પુનિમંજુશા, ઓર સમંગા નામ;
સબમિલ અષ્ટાદસ ભયે, પૂર્ણ નામ અભિરામ. ૧૮૦
મધુર તિક્ત ગુરૂ ઉષ્ણ, પુનિ બાકા ગુનશોય;
સ્વરશોધક શુભ વર્ણકૃત, શ્લેષ્મ શોથ વ્રણ જાય. ૧૮૧
યોજા વ્યાધી, અરૂશ્રવણ અબ, રક્તહુધારન હાર;
કુષ્ટ વિસર્પ પ્રમેહ જીત, ઈતિને ગુન હિતકાર. ૧૮૨

કસુંબા નામ તથા ગુણ.

કસુંબ વનિ શિખ કહત હૈ, વસ્ત્રરંજક અભિરામ;
રક્તપિતકો શમન કર, મુત્રકૃચ્છ હર કામ. ૧૮૩
વાયુ પ્રગટકર કહત હૈ, હરત મેહકો દાહ;
હર્ષદ હિતકારક યહી, નૃપસમ ચાહત રાહ. ૧૮૪

લાખ નામ તથા ગુણ.

વૃક્ષામય જતુ બ્રાહ્મણી, પલંકષા હૈ નામ;
અરશાકા અંગારવલ્લી, હંછકા બિરામ. ૧૮૫
યાવ અરૂ લાક્ષા કહન, અલક્ત ઈતિને નામ;
સ્નીગ્ધ હીમ બલિ તુરટ લઘુ, ઉષ્ણરહિત કહુ કામ. ૧૮૬
કફ પીત હીક કાસ જવર, રક્તવ્યાધી હર જાન;
ક્ષત વિસર્પ કૃમિ કુષ્ટવ્રણ, હૃદય વ્યાધિકી હાન. ૧૮૭

હળદર નામ તથા ગુણ.

હંદ્ર વિલાસિનિ કાંચની, પિતા હરિદ્રા નામ;
વર વર્ણિની યોષિતપ્રિયા, હલદી કૃતિઘ્ના કામ. ૧૮૮
તિક્ત કટુક રૂક્ષોષ્ણ હૈ, કફપિત વ્રણ હરસોઈ;
શોધ પાંડુ પરમા રૂધિર, ત્વચાદોશ કૃમિક્ષોય. ૧૮૯

આંબાહળદર નામ.

દાર્વી મેદા કર્પૂરા, સુરતારકા પ્રમાન;
પદ્મપત્રા પુની કહત હૈ, આમ્રગંધા અભિરામ. ૧૯૦
દાર દાર સુરિમત, સોઈ હરીદ્રા નામ;
સીત વાયુકર પિત્તહર, મધુર કટુક શુચિ કામ. ૧૯૧
રક્ત શુદ્ધિકર કફુહર, યહ બિધ ગુન હૈ સોઈ;
સુરભી સુખ દૈની સુરસ, પિત્ત વ્યાધિ નહીં હોઈ. ૧૯૨

દારૂ હળદર નામ તથા ગુણ.

દારૂહરિદ્રા પર્જની, કંટકટેરી નામ;
પંચપચા પિનદારૂ પુનિ, પિનદુ હરિદુ કામ. ૧૯૩

દાર્વિ કપોતક કાલીયક; કાલેયક હે સોઈ;
પર્જન્યા પીતા મીલી, નયદશ હરદી હોઈ. ૧૯૪
દારૂહરદ કે ગુન સબ, હરદી કે સમ જાન;
નેત્રકાંત મુખ રોગકો, કરત બહુતકર હાન. ૧૯૫

બાપચી નામ અને ગુણ.

શશિલેખા સુપર્ણિકા, કૃષ્ણફલા હૈ નામ
સોમ રાજ્ી સોમ પુનિ, સોમવલ્લિ અભિરામ; ૧૯૬
અવલ્ગુજ પૂતીફલી, કાલમેષો કુષ્ટઘ્ન;
બાકુચી અસ નામહૈ, ગુનદાયક મન મગ્ન. ૧૯૭
મધુર પાકમૈં તિક્તહૈ, તિકત રસાયનિ જાન;
રૂક્ષ હ્રદ્ય મળ ભેદહર, રૂધિર વ્યાધિહર માન. ૧૯૮
શ્વાસ કુષ્ટ કફ પિત્ત જ્વર, કૃમિ કીટક હર સોઈ;
બાપચિ ફલ પૈતિક કહન, કેશ ત્વચાહીત હોઈ. ૧૯૯
કુંવર કર કટુ વાગડી, શ્વાસ હાસ હર ઓર;
શોથ પાંડુ ગદ શમન કર, હર્ષદ ગુન ગણુ દોર. ૨૦૦

પુંવાડીયા નામ તથા ગુણ.

મેષલોચન પદ્માટ પુનિ, પપુન્નાટ પુન્નાટ;
ચક્રમર્દ દદ્રુઘ્ન અરૂ ચક્ર, એડગજ આટ. ૨૦૧
સ્વાદુ રૂક્ષ લઘુ હૃદ્ય હિમ, પિત્ત અતિ લહેા હારિ;
શ્વાસ કુષ્ટ કફ દદ્રુ કૃમિ, દેત સોઇ દુખહારિ. ૨૦૨
ચક્રમર્દ ફલ ગરમ હૈ, તિક્ત કહન હૈ સોઈ;
કુષ્ટ દદ્રુ કંડુ હરે, ગુલ્મ વાયુ કૃમિસોય. ૨૦૩
શ્વાસ કાસ પુની વાયુબલ, વિષકીહરતહે ભીતિ;
યહ બિધ ગુન પુન્નાટકો, સુનહુ હૃદય ધરિ પ્રીતિ. ૨૦૪

અતવિષ નામ.

વિશ્વા શ્રૃંગી અતિ વિશા, વિષા પ્રતિવિષા જાન;
અરૂણા ભંગુરા ઉપવિષા, ઘુણ વલ્લભા પ્રમાન. ૨૦૫
શુક્લકંદ પુનિ કહત હૈ, ઉષ્ણો તિક્ત કટુ સોઈ;
દીપન પાચન કફ શમન, પીત હરન દ્રઢ હોઈ. ૨૦૬
અતિસાર વિષ કાસ હર, વમન શમન કૃમિ નાશ;
અરૂણા સુખ પૂરન ભલી, યહ બિધ શુગુન પ્રકાશ. ૨૦૭

લોદરપાટીયા લોદર નામ-ગુણ.

તિરીટક શાવર લોધ્ર પુનિ, માલવ ઇતિને નામ;
લોધા કે ગુનિ કહત હૈ, ચાર નામ અભિરામ. ૨૦૮

પાટીયાલોધરનાં નામ.

પટ્ટી સ્થૂલવલ્કલ અરૂ, લાક્ષા પ્રસાદન ઔર;
જીર્ણપત્ર વ્રહત્પત્ર પુનિ, ક્રમુક નામ શ્રુચિ ઠોર. ૨૦૯

આહી લઘુ દૈલોક્યહ, શીત ચક્ષુ હિનકારી;
કફપિતહારી કષાય હૈ, રક્તપિત્ત બલહારિ. ૨૧૦
રૂધિર દરદ જ્વર બલ શમન, અતીસાર મિટ જાય;
શોશ ઉતારણ પટ્ટીયહ, યહબિધ ગુન સમુદાય. ૨૧૧

*લસણનાં નામ-ગુણ.

—દો—

મ્લેચ્છગંધ યવનેષ્ટ પુનિ, અરિષ્ટ રસોન લસૂન;
ઔર મહૌષધ કહત હૈ, ઉગ્ર ગંધ મહાસુન. ૨૧૨
વૃહણ વૃષ્ય પુનિ સ્નિગ્ધ હૈ, ઉષ્ણુ વચન પરમાન;
સારક અરૂ રસ પાકમૈ, તિક્ત કહત ગુની જાન. ૨૧૩
તિક્ષણ મધુર ગુરૂ કહત હૈ, ભગ્ન સંધન કહુઆન;
પિત્ત રૂધિર કોપીત કરન, કંઠ સુસ્વર કરમાન. ૨૧૪
બુદ્ધિ બલકારન રસાયન, તન ગુબરન હિત નૈન;
હૃદય રોગ જ્વર જીર્ણ પુનિ, ઉદરશૂલ હર દૈન. ૨૧૫
દસ્ત કબજીયત ગુલ્મ કફ, અરૂચિ અરશ જ્વર શ્વાસ;
કુષ્ટ શ્વાસ મંદાગ્નિકો, કરત લસુન ધ્રુવ નાશ. ૨૧૬

ડુંગલી નામ તથા ગુણ.

[1]મુખ દૂષક [2]દુર્ગંધ અરૂ, કહેત [3]પલાંડુ [4]યવનેષ્ટ;
જેહીબિધ ગુન હૈ લસુનમૈ, એસે ગુન હૈ શ્રેષ્ટ. ૨૧૧
કહત પાક રસ મૈં મધુર, નહીં ગમ કફ કારી;
વીર્યવૃદ્ધિ કર ભારીઅરૂ, વાયુ મિટાવનહારી. ૨૧૮

ભીલામાનાં નામ-ગુણ.

[1]ભલ્લ [2]અરૂષ્કર [3]શોફકૃત, [4]વીરવૃક્ષ [5]અગ્નિક;
[6]અગ્નિમુખ [7]ભલ્લાતકર, [8]અરૂગ્ક સબમિલ ઠીક. ૨૧૯
ભલ્લાતકકો પકવફલ, મધુર પાક રસ મધ્ય;
પાચન, સ્નિગ્ધ, કષાય, લઘુ, તિક્ષ્ણુ ઉષ્ણ, કટુ સઘ. ૨૨૦
છેદન ભેદન, વન્હીકર, મેધ્ય, હરન કફ વાત;
ઉદરવ્યાધિ, વ્રણુ, કુષ્ટ હર, અર્શ ગ્રહણિક પાત. ૨૨૧
ગુલ્મ શોફ આનાહ જ્વર, કૃમિ કીટક દુખહારિ;
ભલ્લાતકકો ગર્ભ સો, મધુર વીર્યપ્રદ વારિ. ૨૨૨
પુષ્ટિપ્રદ ગુન યાહિમૈ, વાત પીત મિટ જાય;
કષાયોષ્ણ ગુન ભલ્લમૈ, ધાતુપ્રદ અધિકાય. ૨૨૩
લઘુ મધુર ગુનતાહીનૈ, ઉદર આફરા ઔર;
કુષ્ટ અર્શ ગ્રહણી હરન, દીપન કરન કઠોર. ૨૨૪

* લસણમાં ખાટારસ વિના પાંચે રસ છે એટલે એક રસ ઓછો છે, માટે પદાર્થોના ગુણ જાણનારાઓએ, તેને "રસોન" નામ આપ્યું છે. લસણના મૂળીઆમાં તીખો, પાંદડાંમાં કડવો, નાળચામાં કષાય, નાળચાની અણીમાં ખારો અને બીજમાં મધુરરસ છે.

ભાંગ નામ તથા ગુણ.

[1]માતુલાનિ [2]વિજયા [3]જયા, [4]ભંગા [5]ગંજા નામ;
માદિનિ કફહર પટુ કટુકહૈ, પાચન લઘુ સુનર સ્વામ. ૨૨૫
તિક્ષ્ણ ઉષ્ણ પૈતિકઅર, અગ્નિ બઢારનહાર;
વાગ્વિલાસ પુનિ મોહ મદ, મનરંજન કોધાર. ૨૨૬

મનુષ્ય અને પશુઓ કે ઝેરી જાનવર ઇત્યાદિ વચ્ચેનું હાડવૈર.

(લેખક:-તંત્રી.)

વાઘ, વરૂ, સિંહ, સર્પ, વિંછી, અજગર અને બીજાં અનેક જાતનાં પ્રાણીઓ સાથે મનુષ્ય જાતને હાડવૈર બંધાઇ ગયું છે. હજારો મનુષ્યના પ્રાણ સર્પ દંશથી જાય છે; કરોડો વીંછીઓ મનુષ્યજાતને કરડે છે; સિંહ, વાઘ, રીંછ જેવાં પ્રાણીઓ મનુષ્યજાતને મારી નાંખે છે; ડુકરો હજારો માણસોનો પ્રાણ લે છે; સુધારો દિનપરદિન આગળ વધતો જાય છે; પરંતુ આવાં પ્રાણીઓ સાથેનું વૈર તો દિનપરદિન કમી થવાને બદલે ઉલટું વધતું જાય છે. કોઈ પણ પ્રાણી કે જંતુ પોતાને હરકત થયા સિવાય મનુષ્યજાતને દુઃખ આપતું નથી. માખી કે ભમરીના હજારો મધપુડા બેસે છે; પરંતુ તે વગર કારણે મનુષ્યજાતને આવી દંશ દેતા નથી. જ્યારે તેમને આપણે ઈજા કરીએ છીએ ત્યારેજ તેઓ આપણને કરડે છે. સુપ્રસિદ્ધ શોધક બુરબેન્ક માટે અમો લખી ચુક્યા છીએ કે વનસ્પતિ કે જેને આપણે જડરૂપ માનીએ છીએ તેમના પ્રત્યે પણ આપણે પ્રીતિથી વર્તીએ તો પણ તે આપણા પ્રત્યે પ્રેમભાવ રાખી આપણું કાર્ય કરે છે. માળવી થોર, ઇત્યાદિ કાંટાવાળી વનસ્પતિઓ પશુ અને મનુષ્યજાતથી પોતાનું રક્ષણ થવા પોતાના શરીરપર કાંટા ધારણ કરે છે. જ્યારે તેમની ખાત્રી થાય છે કે હવે આ માણસો આપણને નુકશાન કરશેજ નહીં, ત્યારે તેઓ પોતાના શરીરપરના કાંટાનો ત્યાગ કરે છે. હાલમાં મી૦ બુરબેન્કે માળવી ફાફડીયા થોરનાં સંખ્યાબંધ ઝાડોને અમેરિકામાં કાંટા રહીત બનાવ્યાં છે. મનુષ્યજાત જો પ્રાણીઓ પ્રત્યેનો વૈરભાવ છોડી દે તો તેઓ પણ પોતાનો વૈરભાવ છોડી દે. પરંતુ તે વૈરભાવમાં દિનપ્રતિદિન વધારો થતો જોવામાં આવે છે. હજારો જાતની દવાના અખતરા પ્રાણીઓ ઉપરજ થાય છે. વાઢકાપના અખતરા પણ પ્રાણીઓ ઉપરજ અજમાવવામાં આવે છે. કેટલીક જાતની રસીઓ જાનવરમાંથીજ લેવામાં આવે છે. મનુષ્યજાતનું જીવન ટકાવવા માટે ભાતભાતનાં માંસ પણ પ્રાણીઓના જીવ લેઈ તેમાંથી લેવામાં આવે છે. એથી વૈરભાવ કમી થવાનો સંભવ જરા પણ જણાતો નથી. **"आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति सपश्यति."** આ વિશ્વમાં સર્વે પ્રાણીઓને આપણા આત્માના જેવા ગણવા જોઇએ. અને તે પ્રમાણે તેમની સાથે વર્તન રાખવું જોઇએ. પ્રાણીઓ સાથે આપણે પ્રેમભાવથી વર્તીએ તો તેઓ પણ આપણી સાથે પ્રેમભાવથી વર્તન કરે અને આપણી સેવા બજાવે. **મી. સેમ્યુઅલ સ્માઇલ્સ** એલ. એલ. ડી. એ "ડયુટી" એટલે કર્તવ્ય ઉપર એક પુસ્તક રચેલું છે, જેનું ભાષાન્તર રા. બા. કમળાશંકર **પ્રાણશંકર ત્રિવેદી**, બી. એ. એમણે કરેલું છે, તેમાં પ્રાણીઓ પ્રત્યેના દયાભાવના પ્રકરણમાં તેઓ નીચે પ્રમાણે લખે છે:-" સર્વે પ્રાણી કરતાં કુતરાંપર વધારે વિશ્વાસ રખાય છે. કુતરામાં પ્રેમ, આજ્ઞા-

ધીનતા, નિયમશીલતા, ચિદ્વૃત્તિ, અને બુદ્ધિ પણ હોય છે. **લોર્ડ બ્રાઉધામે** એક ભરવાડ, જેણે મેળામાં પોતાના કોળાને ખોયો હતો, તેની વાર્તા કહી છે. કુતરાએ સર્વ દિશાએ શોધ કીધી, અને આખરે પોતાના શેઠનો માર્ગ, વાસથી શોધી કાઢ્યો. અમુક માર્ગ તરફ વાસ આવવાથી, જ્યાં સુધી ત્રણ રસ્તા જુદા પડતા હતા ત્યાં સુધી તે ગયો. પછી તે ત્રણ રસ્તામાંને પહેલે રસ્તે વાસ લેતો લેતો ગયો. પછી બીજે રસ્તે ગયો અને પછી વાસ લીધા વિના ત્રીજે રસ્તે કુદી પડયો. કુતરાએ આ પ્રમાણે તર્ક કીધો હોય તેમ ભાસ્યું. મારો શેઠ આ પહેલે રસ્તે ગયો નથી, તેમ આ બીજે માર્ગે પણ ગયો નથી તેટલા માટે તે આ ત્રીજે માર્ગેજ ગયો હશે.

હવે ચિદ્વૃત્તિ વિષે વિચારીએ. એક દિવસ રાત્રે અંધારામાં એક કુતરો પોતાના ખાડામાંથી બહાર ધસ્યો, અને એક ડોશીને કરડયો. તેણે ચીસ પાડી એટલે એક ક્ષણમાં તે કુતરાએ તેને છોડી દીધી. એ તો જે ડોશીએ તેને ખવડાવ્યું હતું તેજ ડોશી હતી. કુતરાને કેવું દુઃખ થયું! જો તેનાથી બોલાયું હોત તો તેણે આ પ્રમાણે કહ્યું હોત. "મારી ઉત્તમ સ્નેહી જે મને ખવડાવતી અને દરેક તરેહનો પ્રેમ દર્શાવતી તેને હું કરડયો, હું કેવો નિર્દય! કુતરો પોતાની કૃતઘ્નતાથી સંપૂર્ણ શરમાઈ ગયો ને પોતાના ખાડામાંથી ત્રણ દિવસ સુધી ખોરાકને માટે પણ બહાર નીકળ્યો નહીં. આખરે તે ડોશીએ કુતરા જોડે સલાહ કરી અને તેને પ્રીતિ ઉપકારનાં બેસુમાર ચિન્હ દર્શાવ્યાં.

વળી કુતરા કેવા પ્રેમાળ હોય છે? દરેક જણને નિમકહલાલ કુતરા **બૉબિની** વાતની ખબર છે. એડીનબરોમાં ગ્રેફ્રાયરના કબરસ્તાનમાં તેના શેઠના શબની સાથે જેઓ ગયાં તેમની સાથે તે કુતરો ગયો. તેને દાટવાની જગ્યાનું નિશાન રાખવાને એકે પત્થર ન હતો; પણ ચાર વર્ષ સુધી **બૉબિએ** તે નાની ટેકરી ઉપર ચોકી કીધી. જે જગ્યાએ તેના શેઠને દાટયો હતો તે જગ્યા તે કદી ભૂલ્યો નહીં. ઉનાળામાં કે શિયાળામાં, વરસાદમાં કે બરફમાં **બૉબિ** ત્યાંજ હતો, જો કે ચાબખા મારી તેને કબરમાંથી હાંકી કાઢતા તોપણ તે ત્યાંજ પાછો જતો ને પોતાના પંડ કરતાં પોતાના શેઠને વધારે ચાહતો. તેણે હાડકાં ને ચામડાં કાઢયાં અને એક ઘણોજ કંગાલ દેખાવનો અને ભૂખથી પીડાતો કુતરો થયો.

આખરે જે મહેસુલ વસુલ કરનાર અમલદારો કુતરાપર કર મુકવા ઇચ્છતા હતા તેઓએ એ બધી વાત પ્રસિદ્ધિમાં આણી પણ એના સ્વામિત્વનો હક્ક ધરાવનાર એક પણ મનુષ્ય માલુમ પડયો નહીં. તેનો શેઠ તો જમીનની તળે હતો. કેટલાકે તેને ખોરાક આપ્યો, કેટલાકે તે પોતાનો છે એમ હક્ક કરવા ઇચ્છ્યું, પણ તે તો કબર છોડેજ નહીં. તેનો તો પ્યાર બીલકુલ સ્વાર્થરહિત હતો. ચાર વર્ષ સુધી ચોકી કર્યા પછી અને રાહ જોયા પછી તે પ્રેમાળ કુતરો મરણ પામ્યો. અને પછી ગ્રેફ્રાયર્સના કબરસ્તાનના દરવાજા બહાર શેરીમાં આ નિમકહલાલ અને આત્માર્પણ કરનાર **બૉબિની** યાદગીરી હમેશાં કાયમ રાખવા એક સ્મારક પૂતળું ઉભું કીધું. મનુષ્યજાતીને ઉપકાર અને પ્રેમનો આથી કેવો બોધ મળે છે?

સરવૉલ્ટર સ્કૉટના બાળપણનો એક બનાવ રસેલ હૉલ વર્ણવે છે. તેથી એની પછીની જીંદગીપર બળવાન અસર થઈ. એક દિવસ એક કુતરો તેની તરફ આવતો હતો, તેથી તેણે એક પથરો લઈ ફેંક્યો. આથી તે કુતરાનો પગ ભાંગ્યો. કુતરામાં જે કંઈ શક્તિ રહી હતી તે વડે તે તેની પાસે ધીમો ધીમો ચાલતો ગયો, અને તેના પગ ચાટયા. તે વર્ણવે છે કે આ બનાવથી મને ઘણોજ ભારે પસ્તાવો થયો. તે એ વાત કદી ભૂલી શક્યો નહિ. કેમકે તેનું હૃદય સંપૂર્ણ દયાળુ હતું, તે હમેશ પોતાની પાસે પોતાનાં માનીતાં પ્રાણીઓને રાખતો. દરેક સર્જેલા પ્રાણીપ્રત્યે તે અતિશય દયા દર્શાવતો. તેણે પોતાની કલ્પિત વાર્તાઓ પોતાની આસપાસ બેઠા, **નિશ્રાઈ અને પ્રેમ**

નામના કુતરાઓ રાખી લખી હતી. મૈડા તેનો માનીતો હતો, તે તેના જીવતાં મરી ગયો. તેણે પોતાના બારણા આગળ તેનું કોતરેલું સ્મારક પૂતળું મુકાવ્યું. પોતાની વુડસ્ટોક નામની કલ્પિત વાર્તામાં વૃદ્ધ મૈડાનું સંભારણું કાયમ રાખવા તેણે બેવીસના નામથી તેનું પ્રસિદ્ધ અને પ્રેમાળ ચિત્ર પણ આપ્યું છે.

કુતરાની નિમકહલાલી અને ભક્તિભાવનો દાખલો વિસ્મયકારક છે. વેલ્સના પ્રસિદ્ધ બેડગેલર્ટ સેંટ બર્નાર્ડસ, જેણે આલ્પસના બરફમાંથી ઘણા લોકોના જાન બચાવ્યા છે. ડાક્ટર જોન બ્રાઉને ઘણી અદ્ભૂત રીતે વર્ણવેલા પ્રસિદ્ધ કુતરા રેબ અને નિપ્પર, મોન્ટાર્ગિસનો કુતરો જેણે પોતાના શેઠ ઑબ્રિ. ડિ. મોન્ટડિડિયર તેના કટ્ટા દુસ્મન મેકરે જ્યારે હુમલો કીધો ત્યારે તેને બચાવવાનો ફોગટ પ્રયાસ કર્યો, અને પાછળથી તેના ખુનીને શોધી કાઢીને અને ડયૂક ઓવ રિચમન્ડનો કુતરો જેની યાદગીરી વૅન્ડાઇકે કાયમ રાખી છે અને જેણે ડહાપણ અને હિંમતથી પોતાના શેઠનું ખૂન થતું અટકાવ્યું, તે આ બધા કુતરા શું જગતમાં થયા નથી?

સર વૉલ્ટર સ્કૉટ પોતાના ચોપાનિયામાં એક કુતરો, જેણે પોતાના શેઠને જીવતો બળી મરતો અટકાવ્યો, તેની વાત વર્ણવે છે. તે કહે છે કે લોર્ડસ્કરે એમને કહ્યું કે મને લોર્ડ ફોર્બ્સ (આયર્લાંડના અર્લગ્રેનાર્ડનો છોકરો) તરફથી એક કાગળ મળ્યો તેમાં લખ્યું હતું કે "હું ફોર્બ્સના કિલ્લા આગળ મારા ઘરમાં સૂતો હતો. એટલામાં ગુંગળાટની લાગણીથી હું જાગી ઉઠયો. એથી એક પણ અવયવ હલાવવાની મારી શક્તિ જતી રહી; તોપણ તે ઘર સળગ્યું છે, એવી ચેતના મારામાંથી જતી રહી નહીં. આ ક્ષણે અને જ્યારે મારો ઓરડો સળગ્યો હતો ત્યારે મારો મોટો કુતરો મારી પથારીપર કુદ્યો. પહેરણ પકડી મને દાદર આગળ ખેંચી લઈ ગયો અને ત્યાં તાજી હવાથી અટકાવ કરવાની અને બચવાની મારી શક્તિ મારામાં પાછી આવી." પાણીમાં જ્યાં કુતરાનું જોર અને ચતુરાઇ ચાલે છે ત્યાં ઘણી ખરી વખતે કૂદી પડી કુતરાની જાતે મનુષ્યનું રક્ષણ કીધું છે. તેના ઘણાખરા દાખલા કરતાં આ ઘણો જુદો છે. મનુષ્યજાતિનું જેટલું અગ્નિમાં જોર ચાલતું નથી, તેટલુંજ એનું પણ જોર ચાલતું નથી.

વળી છેલ્લા પૉમ્પીઆઈ અને હર્ક્યુલેનીઅમ કુતરાઓ વર્ણવવાના રહ્યા છે. પહેલાની આકૃતિ એક લાકડાની બખોલમાં તે માલુમ પડયો ત્યાંથી લીધેલી છે. ગુંગળાટ અને વેદનાથી તે મરણ પામ્યો. પણ ચોકીદારની પેઠે તેણે પોતાનું કર્તવ્ય સ્થળ કદી છોડયું નહિ. ડેલ્ટા નામના હર્ક્યુલેનીઅમ જાતના કુતરાએ પોતાની પાછળ પરાક્રમનો અદ્ભુત હેવાલ મુક્યો છે. તે દટાઈ ગયેલા શહેરની દટાયલી ચીજો કાઢતી વખતે ઘણું કરીને એક બાર વર્ષના ગુંગળાતા છોકરાને બચાવવા માટે તેણે પકડયો હતો. તેની રીતે તેનું હાડપિંજર તે છોકરાના હાડપિંજરપર પથરાયલું માલુમ પડ્યું. તે છોકરો તેમજ તે નિમકહલાલ ડેલ્ટા મરી ગયા. પણ તે કુતરાની ઉંચી હિંમત દર્શાવવાને એક ગળપટો રહેલો છે તે એમ બતાવે છે કે, તેણે ત્રણ વખત પોતાના શેઠની જીંદગી બચાવી હતી. સમુદ્રમાંથી, ચોરોથી, અને વરૂથી.

આ પ્રમાણે માલુમ પડશે કે, મનુષ્યની નીતિ અને વિચારની વૃત્તિઓનો આભાસ વિચિત્ર રીતે જનાવરોના મનની વૃત્તિઓપરથી જણાઈ આવે છે. અને પ્રેમ, વિશ્વાસુપણું, ઉપકાર, કર્તવ્યની સમજ એકનિષ્ઠાથી કામ કરવાની ટેવ મૈત્રી અને ઉંચામાં ઉંચી આત્માર્પણનીવૃત્તિ–એ સર્વ લક્ષણો તેમનામાં હોઈ શકે એમ છે. હાર્ટલિ પોતાના 'મનુષ્યનું અવલોકન' એ નામના ગ્રંથમાં કહે છે કે "આપણે જનાવરો પ્રત્યે ઇશ્વરની સ્થિતિમાં હોઇએ, ઇશ્વરના પ્રતિનિધિ હોઇએ અને તેને નામે

તેઓ તરફથી અધિ રાજા તરીકે અભિવંદન મેળવવાનો આપણને હક આપ્યો હોય, એમ ભાસે છે. અને તે વળી કહે છે કે એજ સ્થિતિથી આપણે તેના રક્ષક અને ભલું કરનાર થવા બંધાયલા છિયે. ”

ડાર્વિન કહે છે કે “ શેઠ માટે કુતરાના બળવાન પ્રેમભાવમાં અને તેની સાથે રહેલી આગ્રાધીનતા, કેટલેાક ભય, અને કદાચ બીજી લાગણીઓમાં આ મનની સ્થિતિનું કંઇક દૂરતું મળતાપણું આપણે જોઇએ છીએ. ગેરહાજરી પછી પોતાના શેઠની પાસે કૂતરો પાછો આવે ત્યારે તેની વર્તણુક અને વળી હું કહું છું કે વાંદરાની પોતાના પ્રિય રક્ષક પ્રત્યે વર્તણુક પોતાના જાત ભાઇઓ તરફની વર્તણુક કરતાં અતિશય જુદી છે. જાત ભાઇઓ પ્રત્યે વર્તવામાં આનંદનો ઉભરો કંઇક ઓછો ભાસે છે અને દરેક કૃત્યમાં સમાનતાનું જ્ઞાન જણાઈ આવે છે. ” એજ પ્રમાણે નિકોલ્સન કહે છે કે “ ઘણાં પ્રાણીઓ, ઘણાં માણસો અને કેટલાક સંપૂર્ણ મનુષ્ય વર્ગ કરતાં ડાહ્યાં અને ઉંચા ગુણવાળાં હોય છે.

દાખલા તરીકે નીચેની વાર્તામાં માણસના કરતાં જાનવરની વૃત્તિ ઘણી ઉંચી છે. કમ્બરલાંડમાં એક ખેડુતને એક કુતરો હતો. તે માણસે એવી શરત બકી કે મારો કુતરો કમ્બરલાંડથી લિવરપૂલ સુધી એટલે ૧૦૦ કરતાં વધારે માઇલના અંતર સુધી મદદ કે દેખરેખ રાખ્યા શિવાય, એક ઘેટાનાં ટોળાંને દોરવશે. રસ્તો વાંકો ચુંકો હતો તે રસ્તામાં ગાડીની સંખ્યા અને જનાવરોનાં ટોળાં મળે તે બાબતનો વિચાર કરતાં કુતરાને ફત્તેહ પામવાની આશા ન હોય એવો ભાસતો હતો. તો પણ થેાડા દિવસમાં તે કુતરો સઘળા ઘેટાનાં ટોળાં સાથે લિવરપૂલ પહોંચ્યો. કુતરાએ પોતાનો ધર્મ બજાવ્યો પણ તે ભૂખે મુઓ. પોતાનું કર્તવ્ય કરી રહ્યા પછી તે લિવરપૂલની શેરીમાં મરણ પામ્યો અને એ પ્રમાણે પોતાના શેઠની ક્રૂરતાનો ભોગ થઈ પડયો.

જનાવરને કંઈ હક છે? ખરેખર કાયદાએ જે આપ્યો હોય તે શિવાય કાયદાના તો બીજા હક નથી. પણ તેને જીવવાનો અને સુખ ભોગવવાનો હક છે. **જોન લૉરન્સ** કહે છે કે “ ન્યાય કે જેમાં દયા અને દાઝનો સમાવેશ થાય છે, તેને દેખીતો લાગણી અને બુદ્ધિ સાથે સંબંધ છે અને કોઈ પણ રૂપમાં ન્યાય લાગુ પાડી શકાય.” **જેરેમ બેન્થામ** કહે છે કે વિચાર કરવાની બાબત એ નથી કે તેઓનામાં વિચાર કરવાની શક્તિ છે ? કે તેઓ બોલી શકે છે ?’ પણ ‘ તેઓ દુઃખ પામી શકે છે.’ એ છે. સમસ્ત વિષયનો સાર એ છે. ઘણી સુધરેલી પ્રજાની વિદ્વૃત્તિ તેમને બોધ કરે છે કે તમારે પ્રાણી પ્રત્યે દયાથી વર્તવું, અને તેમના સુખ ઉપર તેમજ તેમના સંબંધના લોકોના સુખ ઉપર નજર રાખવી.

સર આર્થર હેલ્પસ વોલ્ટેરમાંથી એક ફકરો ઉતારે છે. તેમાં પ્રાણીઓના હકના બચાવમાં આપણને તે માલુમ પડે છે.

“ પશુઓ યંત્ર છે, જ્ઞાન અને બુદ્ધિ રહિત છે. તેઓ સર્વ કામમાં સમાનતા દર્શાવે છે અને કંઇ પણ શીખી શકતા નથી; કે સંપૂર્ણ કરી શકતા નથી. એમ કોઇ કહી શકશે કે લખાણમાં ભૂલ઼ી શકશો ? એમ કેમ બને! આ પક્ષી, જે માળાને દિવાલપર બાંધે છે ત્યારે એક અર્ધ ગોળાકાર બાંધે છે. વળી તે જ્યારે કોણાકારમાં હોય ત્યારે તેને વર્તુલના ચોથા ભાગ જેવો આકાર આપે છે. અને જ્યારે તે ઝાડમાં માળો બાંધે છે ત્યારે તે ગોળ કરે છે, શું આ પક્ષી પોતાના કામમાં એકજ પ્રકાર દર્શાવે છે ? આ શિકારી કુતરાને તમે જ્યારે તમારા હાથમાં લીધો તે વખતના કરતાં ત્રણ માસ કેળવ્યા પછી તે કંઇ વધારે જાણતો નથી ? શું આ ગાયક પક્ષી પ્રથમ ગાંજ્યો છે કે તરતજ સસ્વર ગાવે છે ? શું એવો સ્વર કાઢતાં શીખવતાં તેમને થોડો વખત લાગતો

નથી ? શું તેની ભૂલ ઘણીવાર માલૂમ પડતી નથી ? અને શું તે માʼવરાથી સુધરતું નથી ?

શું હું બોલું છું તેથી તમે મારામાં બુદ્ધિ સ્મરણશક્તિ કે વિચાર છે એમ કહો છો ? વારુ ત્યારે હું ચુપ રહું છું. પણ તમે મને ઘણો ઉદાસ ઘેર આવતો, ઘણી તીવ્ર આતુરતાથી એક કાગળ શોધતો, કાગળ કપડાં વગેરેની પેટી જ્યાં તે મુક્યો છે એમ મને યાદ છે તે ઉઘાડતો, તે લેતો અને દેખાતી ખુશીથી વાંચતો જુઓ છો તે પરથી તમે અનુમાન કરો છો કે મેં દુઃખ અને સુખ અનુભવ્યું છે, અને તમે વિચાર બાંધો છો કે મારામાં સ્મરણશક્તિ અને જ્ઞાન છે.

આ કુતરો જે પોતાનો શેઠ ખોવાવાથી, શોકની બુમ પાડતો સર્વે શેરીમાં શોધતો ફરે છે, અને સંક્ષુબ્ધ અને બેચેન ઘેર આવે છે, જે માળે ચઢે છે ને નીચે ઉતરે છે, એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં જાય છે, આખરે પોતાના પ્રિય શેઠને તેનાં ખાનગી ઓરડામાં જુએ છે; અને કોમળ ધીમા શબ્દથી, ચાળાથી અને ગેલથી પોતાની ખુશી દર્શાવે છે તેને વિષે પણ એવોજ વિચાર બાંધો.

ʻવિવિસેક્ષનʼની અઘોર નિર્દયતા.

આ કુતરો, જે માણસો કરતાં પ્રેમભાવમાં આટલો બધો ચઢીઆતો છે, તેને કેટલાક જંગલી રસિક કળાવેત્તાઓ પકડે છે, તેને મેજપર ખીલે વતી ઠોકે છે, અને તેમને પાંસળીઓ બતાવવા જીવતો કાપે છે. જે સર્વે લાગણીની ઇન્દ્રિયો તમારામાં છે તે તમે તેનામાં જુઓ છો તો હવે શારીર વૈદ્ય, તમે શું કહો છો ? મને જવાબ દો. શું કુદરતે આ પ્રાણીમાં મનોવૃત્તિનાં બીજ તેને લાગણી ન થાય માટે ઉત્પન કીધાં છે ? તેને સુખ કે દુઃખ ન લાગવા માટે જ્ઞાનતંતુઓ આપ્યા છે ? ધિક્તમને ! કુદરતનાપર આવી નબળાઈ કે પરસ્પર વિરૂદ્ધ કાર્ય કરવાનું તહોમત મુકશો માં.

પણ અતિશય પાંડિત્યનો ડોળ કરનારા ડાકટરો પુછે છે કે પશુનો આત્મા શું છે ? એ પ્રશ્નનો અર્થ હું સમજતો નથી....આ સર્વે ગુણો કોણે બનાવ્યા ? આ સર્વે વૃત્તિઓ એના મનમાં કોણે સ્થાપી ? જે ઇશ્વર પૃથ્વીપર ઘાસ ઉગાડે છે અને પૃથ્વીને સૂર્ય તરફ આકર્ષે છે તે ઇશ્વરે ?”

મુંગું પ્રાણી મનુષ્યના હૃદયમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરે છે તે નવાઈ જેવું છે; અનાજના કાયદા વિષે નજીવી કવિતા રચનાર ઇબેનેઝર ઈલિયટે કહ્યું છે કે “જો મારો કુતરો અને બિલાડી ન હોત તો હું ભાગ્યેજ જીવી શક્યો હોત”. બિલાડી પણ માણસને ઘર ઉપર પ્રીતિ કરાવે છે. એકવાર એક નાના છોકરાએ નિશાળ છોડી અને શું કરવું તે તેને સુઝ્યું નહીં, તે બેચેન થયો, તેને નાસી જવાની ઇચ્છા થઈ, તેને દુનીઆ અને તેમાં જે કંઈ હોય તે જોવાનું મન થયું. પણ તેને ઘરડી ટૉબપર ઘણો પ્રેમ હતો તેણે ધાર્યું કે તેને ડુબાવી દેશે કે આપી દેશે તેથી તે ઘેર રહ્યો. તેણે એમ કીધું એ સારું કીધું કેમકે આખરે બધું ઠીક થયું.

મેસ્સાચુસેટસમાં કૉન્કોર્ડનો થૉરો પ્રાણીઓ પ્રત્યે પ્રીતિ રાખવામાં પ્રાચીન સાધુ જેવો હતો. ૧૮૪૫ માં વૉલ્ડન સરોવર આગળ તે જંગલમાં ગયો. તેણે એક ઘર બાંધવા માંડ્યું તેથી રૅકૂન અને ખીસકોલીને આશ્ચર્ય લાગ્યું. પણ પ્રાણીઓને તરતજ માલૂમ થયું કે તેનો ઇરાદો તેમને કશી ઇજા કરવાનો નથી. તે પડી ગયેલાં ઝાડપર કે ખડકની કોરપર સૂતો અને બીલકૂલ હાલ્યા ચાલ્યા વિના સ્થિર રહેતો. ખીસકોલી, ʻરૅકૂનʼ કે ʻવૂડચકʼ એની પાસે વધારે વધારે નજીક આવતાં અને એને અડકતાં પણ ખરાં. જંગલમાં એવી ખબર ફેલાઈ કે આપણામાં એક મનુષ્ય આવ્યો છે તે આપણને મારનાર નથી. તે માણસ, જાનવરો અને પક્ષીઓ વચ્ચે એક સુંદર સમાનભાવ ઉત્પન્ન થયો. જ્યારે તે તેમને બોલાવતો ત્યારે તેઓ તેની પાસે આવતાં. સર્પ પણ તેના પગની

આસપાસ વીટળાતા. ઝાડપરથી તે ખીસકોલી લે એટલે તે નાનું પ્રાણી તેને છોડવાની નાખુશી બતાવે અને થૅારોના બદનમાં સંતાઈ જાય. નદીમાંનાં માછલાં પણ તેને ઓળખતાં. આપણને એ કંઈ પણ ઇજા કરનાર નથી, એવા સંપૂર્ણ વિશ્વાસથી તેઓ તેને પાણીમાંથી ઉચકવા દેતાં. તેણે પોતાનું ઘર એક જંગલી ઉંદરના દરપર બાંધ્યું હતું. આખરે તે ઉંદર જે પ્રથમ બ્હીતો હતો તે આવતો અને તેના પગ આગળથી રોટલીના કકડા ઉપાડી લેતો. પછી તે તેના પગરખાં અને લુગડાંપર દોડતો અન્તે તે ઉંદર એટલો બધો હળી ગયો કે, જ્યારે તે પાટલીપર બેસતો ત્યારે તે તેનાં લુગડાં પર, તેની બાંહેમાં અને જે કાગળમાં તેનું ભોજન પીરસ્યું હોય તે કાગળની આસપાસ કુદતો. જ્યારે તે પનીરનો કકડો લેતો ત્યારે તે ઉંદર આવતો અને તેના હાથમાં તે કરડતો અને જ્યારે ખાઇ રહેતો ત્યારે માખી પેઠે પોતાનું મોં અને પંજા સાફ કરતો અને ચાલ્યો જતો. કેનેમ ડિગ્બીએ "મોરીસ કૅથોલિસિ" માં પુષ્કળ સાધુઓના દાખલા વર્ણવ્યા છે. તે લોકોમાં જોવામાં આવે છે તે શિવાય માણસ અને જાનવર વચ્ચે આવો વ્યવહાર બીજે કોઇ ઠેકાણે આપણે કદી સાંભળ્યો નથી.

જ્યારે થીઓડર પાર્કરે એક તળાવમાં એક કાચબા ઉપર નાંખવા એક પત્થર લીધો ત્યારે તેના મનમાં કંઇક તેને અટકાવ કરતું લાગ્યું. તે ઘેર ગયો અને માને પુછ્યું કે એ શું છે? તેણે કહ્યું કે, એ કંઇક જે તારા મનમાં આવ્યું તેને સામાન્ય રીતે ચિદ્વૃત્તિ કહે છે. પણ હું તેને દેવાજ્ઞા કહેવાનું વધારે પસંદ કરૂં છું. પાર્કરે કહ્યું "આ મારી જીંદગીનું સ્વરૂપ ફેરવી નાંખનાર બનાવ હતો." પરમાત્મા આપણા આત્મા સાથે બોલે છે, તે પરમાત્માના ઐશ્વર્યનું સત્ય કબૂલ કરવાની આ તેની રીત હતી.

પૂજ્ય જે. સ. વૂડ કહે છે કે મનુષ્યની સંકલ્પશક્તિમાં એવું કંઈ નથી કે જે જનાવરોને કેળવવામાં વિચારવન્ત દયા ભાવથી અર્ધું પણ બળવાન હોય. દૃઢ નિશ્ચય અને તેની સાથે નરમાશ અને સમાનભાવ એ મનુષ્યના સ્વાધીનમાં અનિવાર્ય શસ્ત્રો છે. અને જો યોગ્ય પુરૂષ પ્રાણીઓને વશ કરવાનું કામ હાથમાં લે તો કોઈ પણ પ્રાણી વશ થયા વિના રહે એમ હું ધારતો નથી.

"દૃઢતા અને દયાના સંયોગથી 'ક્રૂઝર' નામનો ગાંડો, અમર્યાદ ઘોડો ત્રણ કલાકમાં નરમ અને આજ્ઞાધીન થયો. પોતાને વશ કરનારની સહેજ ઇસારતને પણ તાબે થયો. અને કંઇ પણ ક્રોધ દર્શાવ્યા વિના છૂટથી પોતાની સાથે વર્તવા દીધું."

"એક વખત મેં રૅરીને એક સુંદર નાના કાળા આરબ ઘોડાપર શસ્ત્રક્રિયા કરતો જોયો; તે ઘોડો તેનાપર વાઘની પેઠે છલંગ મારતો હતો. એકી વખતે લાત મારતો, કડતો, અને ચીસ પાડતો, અને કોઇ વખતે દાંત વતી અને કોઇ વખતે પગની એડી વતી તેના ઉપર હુમલો કરતો. અર્ધાકલાકની અંદર રૅરી અને તે ઘોડો બંને જમીનપર પડેલા, રૅરીનું માથું તેની એક પાછલી ખરીપર આરામ લેતું. અને બીજી ખરી તેના લમણાપર મૂકેલી, એવી સ્થિતિમાં બંને પડયા... ......તેણે તે પ્રાણીની સ્મરણશક્તિ પર એવું ઠસાવ્યું હતું કે કોઇ પણ પ્રકારની ઇજા કરવાનો તેનો ઇરાદો નથી, તેથી તે ઘોડાને બીક અને ક્રોધ લાગવાને બદલે, જે મનુષ્યે તેનો કંઇ દરદ દીધું નહિ તો પણ જેણે એમ દર્શાવ્યું કે તેનો હુકમ માનવો જોઇએ; તેને માટે પ્રીતિ ઉત્પન્ન થઇ.

દરેક સ્થળે કેટલેક અંશે વિચાર શન્યતાને લીધે પક્ષી અને જનાવરો પ્રત્યે ઘણી ક્રૂરતા દર્શાવાય છે. ઈટાલિમાં તો એ ક્રૂરતા જોઇને દરેકોઇને પણ કમકમાંટ ઉપજે છે. પક્ષીઓને છોકરાંની ગમત માટે વાપરે છે. પક્ષીને પગે એક દોરી બાંધે છે. જ્યારે પક્ષી ઉડવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે તે દોરી વતે ખેંચે છે. જ્યારે તેની ઉડવાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે તેને ઘણી ખરી વખત

જીવતાં તેનાં પીંછાં વગેરે ચુંપી કાઢે છે અને તેના અવયવો જૂદા પાડે છે. પશું કે પક્ષી જાતિભાઈ થઇ શકે તેમ છોકરાં સમજતાં નથી. જ્યારે તેમને દલીલથી તેમનું દુષ્કર્મ સમજાવવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ જવાબ દે છે કે " એ કંઇ ખ્રિસ્તિ નથી."

ઈગ્લાંડમાં ગુલામગિરી નથી! પણ ઓમ્નિબસ, બગી, અને ગાડાના ઘોડા જુઓ અને તે ઉપરથી તમને તરતજ માલૂમ પડશે કે ઘોડાને માટે ગુલામગિરી હયાત છે. છેક ૧૬૪૨ માં મંત્રિ સભાના કારકુન જેમ્સ હોવેલે કહ્યું કે ઈગ્લાંડને "ઘોડાનું નર્કસ્થાન કહે છે અને તેને માટે કારણ નથી એમ નહિ." બગીયો ક્ષીણ થયલાં પ્રાણીઓ ખેંચે છે અને તેમના એક કે વધારે પગ દરદથી ભરેલા હોય છે. તેમાંનો એક કેવી રીતે ધીમેથી પોતાનો આગલો પગ ઉંચકે છે અને કેવી રીતે ધીમેથી પાછો મુકે છે તે તમે જુઓ છો. કદાચ જે માર્ગે તેને હાંકે છે તે મોટા પથ્થરથી ભરપૂર છે અને તેને પથ્થર ઉપર ધીમે ધીમે ચાલવું પડે છે. ગાડાના ઘોડા પ્રીત્યે કેવી રીતે વર્તવામાં આવે છે તે તેને પૂછો. લાંબી મહેનતની જીંદગીમાં લાત ખાવાને, ચાબખા ખાવાને, બોજાને લીધે કરાંજવા અને લથડીઆં ખાવા, અને ગરમી શરદી તથા ભૂખ સામા થયા વિના સહન કરવાજ તેને સર્જ્યો છે. આખરે તેને જુના ઘોડા વેચનારના વાડામાં મૂકવામાં આવે છે.

લંડન પૂલની પાસે થેમ્સને કિનારેથી જતી ઉભી શેરી ઉપર ચઢતા અને ઘણી વાર લપસી પડતા અતિશય ભાર લાદેલા ઘોડાની અંગવેદના ઓછી કરવા એક દયાળુ સ્ત્રી હમેશાં પોતાના નોકર સાથે આવતી, અને રેતી અને કાંકરા તે રસ્તા ઉપર પાથરતી. અમે ઘણીવાર રસ્તાપરના વેપારની વચ્ચે, ઘોડાઓના છેક મોં આગળ, રસ્તાપર કાંકરી નાંખતી તેને જોઈ છે. આ કામ તેણે ઘણાં વર્ષ સુધી જારી રાખ્યું. જ્યારે તે મરી ગઇ, ત્યારે તે બાપડા ઘોડાઓને ભૂલી ગઇ નહિ. ઢોળાવવાળા અને લપસી જવાય એવા લંડનના રસ્તાઓ ઉપર "હંમેશ" કાંકરા નાંખવાના કામમાં વાપરવા તેણે પોતાની મિલ્કતના વહીવટ કરનારના હાથમાં પુષ્કળ રકમ મુકી. તેનું નામ ભૂલી જવું ન જોઇએ. એ સ્ત્રી મિસ લિસેટા રેરટ હતી. ૪૩ વર્ષ સુધી ટાવર મહોલ્લામાં બાર્કિંગમાં અલ્લાહ લોઝના દેવલમાં તેણે વાજું વગાડનારનું કામ કીધું હતું.

ધિક્કારવા લાયક વજનદાર લગામથી, છોલાયલા રો ઉપર મગરૂબ ખુબસુરત સ્ત્રીને ખેંચતા રીણથી અને કોઈ વખત લોહીથી છવાયલા મુખવાળા ગાડીના ઘોડાને પુછશો તો તે શું કહેશે? એમ કહેશે કે મરદ અને સ્ત્રી બંને મારા સરખા નિર્દય જુલમગાર છે. તો પણ એવી સ્ત્રીઓ પ્રાણીઓ પ્રત્યે નિર્દયતાની સામા થવા જે જીવતાં પ્રાણીને કાપવાની વિરૂદ્ધ સભાઓ મળે છે તેમાં જાય છે.

માણસે ઘોડાને ગધેડાને ઉંટને હરણ જેવાં અને બીજા પ્રાણીને ગુલામ બનાવ્યાં છે. તેઓ એની આજ્ઞા પાળે છે. તેઓ એનો ભાર ઉંચકે છે, તેઓ સ્વતંત્રતાનું જીવન ખોઇ દુઃખ અને મહેનતનું જીવન ગાળે છે. ચાબખા લગામ અને સાંકળની પીડાથી તેઓ બુમ પાડે છે અને તરફડીયાં મારે છે. લિવરપૂલમાં એક અતિ કષ્ટવાળી શરતમાં, શરત પૂરી થયા પછી ઓછામાં ઓછા પાંચ ઘોડાને મારી નાંખવા પડ્યા. ત્રણની પીઠ ભાંગી ગઇ હતી અને બેના પગ ભાગ્યાં હતા.

સર આર્થર હેલ્પસે કહ્યું કે "હું કોઇક વખત એવું ધારૂં છું કે ઘોડાને વશ કીધો એ દુનીઆનું દુર્દૈવ સમજવું. ઘોડા પ્રત્યે મનુષ્ય સર્વથી વધારે ખરાબ રીતે વર્તે છે અને તેને વશ કરવાથી મનુષ્ય જાતિને કેવળ લાભજ થયો નથી. જે જુલમ કરવામાં તેણે મદદ કરી છે તે છેક પ્રાચીન કાળથી ઘણો ભારે જુલમ છે. 'અજ્ઞાન યુગ' ની ઘણી લૂટનો કારણરૂપ આપણે એનેજ ગણવાનો

છે; અને મારા મનમાં તો એવો વિચાર છે કે ભારેમાં ભારે ખુનરેજીવાળી લડાઇનું એ મુખ્ય સાધન છે. મુશીબતથી તોપો ખેંચવા માણસોજ હોતા તો કેવું સારૂં ? આવી સ્થિતિમાં તેઓ સામા થાય કે નહીં તેનો મને શક છે. વળી સરદારને આખી સવારીમાં પગે ચાલવું પડે તો તે તરતજ લડાઇથી કંટાળી જાય.

જોબનો ગ્રંથ જે આશરે ૩૪૦૦ વર્ષ પર લખાયો છે તેમાં યુદ્ધના અશ્વનું વર્ણન કરેલું છે. "તેં અશ્વને બળ આપ્યું છે? તેં એની ગરદનપર તોપ મુકી છે? એના નસકોરાંની ખુબી ભયાનક છે, તે ખીણમાં ભોંય ખણે છે અને પોતાના બળમાં આનંદ માને છે. તે શસ્ત્રધારી મનુષ્યોને મળવા જાય છે, તે ભયની મસ્કરી કરે છે, ને કદી બીતો નથી; તેમજ તરવારથી પણ કદી પાછો હઠતો નથી; તે દૂરથી સેનાપતિની ગર્જના અને મોટા પોકારથી યુદ્ધ જાણી જાય છે.

ઘણાં સૈકા પહેલાં લખેલી ત્રીજી ઝેઆર્કેકમાં વર્ણેલ યુદ્ધાશ્વ વિષે નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છેઃ—

"જ્યારે પાણીદાર જલદ ઘોડો દૂરથી આનંદી રણસીંગડાં અને યુદ્ધનો હર્ષનાદ સાંભળે છે ત્યારે તે કાન ઉભા કરે છે અને હર્ષથી કંપતો જગ્યા બદલે છે, ભોંય ખણે છે અને પ્રતિજ્ઞા કરેલા યુદ્ધની આશા રાખે છે."

એથેન્સમાં પાર્થીનોનના થાંભલા વચ્ચે મૂકેલા યુદ્ધાશ્વો જેને બ્રિટિશ સંગ્રહસ્થાનમાં એલ્જિનના આરસપહાણ તરીકે મૂકેલા છે તે યુનાની લોકો આ ઉત્તમ પ્રાણી માટે કેટલો ગર્વ ધરાવતા તે દર્શાવે છે. તેઓ વિજય મળ્યો હોય તે પ્રમાણે, જાણે લડવાની તૈયારી કરતા હોય તેમ ભોંય ખણે છે અને કુદકા મારે છે. ત્યાર પછીના સમયમાં આપણે જાણીએ છીએ કે મેક્સિકો અને પીરૂ મુખ્યત્વે અશ્વની સહાયતાથી જીતાયા. દેશીઓ ઘોડાપર બેઠેલા યોદ્ધાને ઇશ્વર જેવો ગણતા; એના હુમલાથી તેઓ નાશી ગયા અને તેમનામાંના હજારોનો નાશ થયો. તોપણ એ દેશો ઘોડાના ઉપયોગ વિના ઉંચા દરજ્જાનો સુધારો કરી શક્યા હતા. જ્યારે સ્પેનિયર્ડ લોકોએ દેશ લૂંટી લીધો ત્યારે તેમને હજારો ઘરો સારી પેઠે બાંધેલાં માલૂમ પડયાં અને તેમને લગતી વાડીઓ રાખેલી જોઈ. સર આર્થર હેલ્પ્સ કહે છે કે "આપણાં લાખો ગરીબ દેશીઓ જેવાં ખરાબ ઘરમાં રહે છે તેવાં ખરાબ ઘરમાં એક પણ મેક્સિકન રહેતો હતો એ વાતનો મને શક છે." આ પ્રમાણે આ સવાલ ઘણી વાર પાછો મનમાં આવે છે કે શું આપણે સુધારામાં કંઈ પણ વધારો કરીએ છીએ ? ગ્રીક લોકો, રોમનો, અથવા મેક્સિકન લોકો પોતાની ઘણામાં ઘણી વિદ્યાવૃદ્ધિના સમયમાં હતા તેના કરતાં આપણે શું વધારે સારા છીએ ?

પ્રોફેસર રામમૂર્તિના પ્રયોગો.

લાહોર, તા. ૧૦ મી નવેંબર ૧૯૧૦.

પ્રો. રામમર્તિ પોતાના પ્રયોગો હમેશાં રાત્રે પેકેટ હાઉસ પાસે કરી બતાવે છે. તેમાં તે પોતાની છાતીપરથી બે લશ્કરી ગાડાં પસાર થવા દેતો હતો. વળી ગાડામાં પંદર માણસો બેસાડી તે પોતાના પરથી પસાર થવા દે છે, તથા ત્રણ ટન (એકસો આડસઠ મણ) વજનનો હાથી પોતાની છાતી પરથી પસાર થવા દે છે. તથા બાર ઘોડાના બળની મોટર ગાડી ચાલતી પોતે અટકાવે છે. પોતાના હરિફને જવાબ આપતાં તેણે કહ્યું હતું કે તમારે પણ આવા પ્રકારના પ્રયોગો કરી બતાવવા કે જેવા હજી કોઇએ કરી બતાવ્યા નથી.

विज्ञाप्ति

समस्त भारतना वैद्यराजोनी प्रतिनिधि स्वरूप ऑल इन्डीया वैद्यक कॉन्फरन्सनी स्टेन्डींग कमीटी (आयुर्वेद महामंडळ) अने तेना अंतर्गत "आयुर्वेद विद्यापिठ" (एटले वैद्यक परीक्षा समिति) नी एक समस्त विशेष सभा ता. १०-२-१२ ना रोज पन्डित शिवराम पान्डे वैद्यना प्रमुखपणा नीचे प्रयाग (अल्हाबाद) मां मळी हती. ते कमीटीना पसार थएला ठराव धन्वन्तरी मासिकमां प्रगट करवा "सुधानिधि" पत्रना संपादक रा. रा. जगन्नाथ प्रसाद शुकल मंत्री तरफथी अमारा त्रफ लखाइ आवेथी आ मासिकमां प्रसिद्ध करवामां आव्या छे. अमने आशा छे के आ ठरावो वांचकवर्ग ध्यानपूर्वक मनन करशे. अने ते संबंधे सभाओ भरी ठराव पसार करी आपणा दयाळु मुंबई इलाकाना गवर्नर साहेब बहादुर इन कौन्सीलने नम्रतापूर्वक अरज साथे निवेदन करशे.

श्री धन्वन्तरयेनमः।

मेमोरियल

श्रीमान् हिज़ एक्सिलेंसी गवर्नर साहब बहादुर

इन

कौंसिल बम्बईकी सेवामें-

श्रीमान्,

समस्त भारतके वैद्योंकी प्रतिनिधि स्वरूप "आल इण्डिया वैद्यक कानफरेंस" की स्टेण्डिङ्ग कमिटी (आयुर्वेद महामन्डल) और उसके अन्तर्गत "आयुर्वेद विद्या पीठ" (वैद्यक परीक्षा समिति) की एक विशेष सभा ता. १० फरवरी सन् १९१२ ईस्वीको पण्डित शिवराम पांडे वैद्यके सभापतित्वमें प्रयागमें हुई। उसमें हमें आपसे राजभक्ति और नम्रता पूर्वक यह निवेदन करनेका अधिकार मिला है:—

१—बम्बई गवर्नमेन्टकी लेजिस्लेटिव कौंसिलमें जो मेडिकल रजिस्ट्रेशन बिल पेश है वह अनावश्यक, अव्यवहार्य, और आयुर्वेद तथा वैद्य हकीमोंकी मर्यादा और स्वतन्त्रतको सङ्कुचित करनेवाला और उनकी उन्नतिका बाधक है।

२—भारत वासियोंकी जन्मसिद्ध प्रकृति और सामाजिक धार्मिक धारणाके अनुसार आयुर्वेदिक और तिब्ब यूनानी चिकित्सा प्रणालीका स्वच्छन्दता पूर्वक प्रचलित रहनो

देशके लिये बहुत आवश्यक है। इस समय बम्बई प्रान्तमें बहुतसे वैद्य-हकीम हैं जो अपना व्यवसाय बड़ी योग्यता और सफलतासे कर रहे हैं और अब तक उनके विरुद्ध पबलिककी ओरसे कोई शिकायत नहीं है। इसका यही प्रमाण है कि उनसे सब श्रेणी और सब समुदायके लोग चिकित्सा कराते हैं, और उन्हें इन वैद्य-हकीमोंके कारण बड़ी सुविधा पहुँच रही है। किन्तु इस कायदेके पास होनेसे बम्बई प्रान्तके अधिकांश निवासीयोंकी सुविधामें बहुत बाधा उपस्थित होगी।

३—इस कायदेके पास होनेसे बम्बई प्रान्तके और समस्त भारतके असंख्य सुयोग्य, प्रतिष्ठित और अपनी विद्यामें विद्वान वैद्य और हकीम अयोग्य (अनक्वालिफाइड) श्रेणीमें शामिल हो जावेंगे और कायदेके अनुसार वैद्यकी करनेके लिये वे योग्य नहीं माने जावेंगे। किन्तु यह वैद्यों-हकीमों और सर्व साधारणके लिये बहुत निराशा जनक, उद्वेग जनक और दुःख जनक घटना होगी।

४—इस कायदेसे पवित्र और आदरणीय आयुर्वेद तथा तिब्ब यूनानी विद्याको बदनाम करने वाले निपट अयोग्य (अंताई) वैद्य हकीमों पर तो कुछ प्रभाव और दबाव नहीं पड़ेगा, किन्तु सुयोग्य वैद्य-हकीमोंकी योग्यता, हक और प्रतिष्ठाकी हानि होगी।

५—अतएव ऊपर लिखे कारणोंको दूर करनेके लिये आयुर्वेद महामन्डल और "आयुर्वेद, विद्या पीठकी" सम्मतिमें यह बिल पास नहीं होना चाहिये। न्यायी सरकार इसे नामंजूर कर खाली बम्बई प्रान्तके ही नहीं बल्कि समस्त देशके निवासियोंकी कृतज्ञता और धन्यवाद सम्पादन करे।

६—यदि सरकार किसी कारणसे इसे पास करना ही चाहती हो तो "आयुर्वेद महामन्डल" और "आयुर्वेद विद्या पीठ" की नम्र प्रार्थना है कि सर्व साधारण प्रजा बिलके जिन भागोंको दूषित समझती है वे निकाल दिये जायँ और उसमें कृपापूर्वक निम्न लिखित संशोधन किये जायः—

(अ) बाम्बे मेडिकल रजिस्ट्रेशन एक्ट सन १९११ के सेक्शन २ में बाम्बे मेडिकल कौंसिलके सभासदोंकी संख्या १३ रखी गयी है; उसमें चारकी संख्या और बढ़ायी जाय और उनमें दो वैद्य और दो हकीमोंका चुनाव हुआ करे।

(ब) इनचार सभासदोंका चुनाव बम्बईकी "वैद्यसभा" और "अञ्जुमने तिब्बिया" के द्वारा हुआ करे। इनमें से यदि कोइ एक सभा अस्तित्वमें न रहे तो शेष एक सभा ही चुनावकरे और दोनोंके न रहने पर बम्बईके वैद्य और हकीमोंके द्वारा चुनाव हो।

(स) सेक्शन २ अपेण्डिक्स A) म जो इण्डियन मेडिकल सर्विस, रायल आर्मी मेडिकल कोर्स और रायल नेवी मेडिकल कोर्सके मेडिकल मनुष्योंका उल्लेख है वहां उनके

अतिरिक्त कृपापूर्वक इतना और बढ़ाया जायः–" आयुर्वेद विद्या पीठ (वैद्यक परीक्षा समिति) की ओर से जिन्हें योग्यताकी पदवी, डिप्लोमा, अथवा सार्टीफिकेट मिला हो; अथवा जिन्होंने "आयुर्वेद विद्यापीठ" या "वैद्यक एण्ड यूनानी तिब्बी कानफरेंस" की मंजूर की हुई किसी सोसायटीकी परीक्षा पास की है वे ही वैद्य-हकीम मेडिकल कौंसिलके मेम्बर हो सकेंगे, और प्रस्तावित कौंसिलरोंका चुनाव भी इन्हींमें से होगा।"

(ड) शेडयूलमें जहां कलकत्ता, मद्रास, इलाहाबाद, लाहौर आदिके सरकारी मेडिकल कालेजों और सरकारकी स्वीकार की हुई सर्वमान्य संस्थाओंके पदवीधरोंका उल्लेख है वहां इस मेमोरियलके दफा ६ के विभाग (स) में बढ़ायी हुई सोसायटियोंके सार्टीफिकेट या पदवी पाये हुए लोग भी शामिल किये जायें।

७—इस प्रकार इस बिलको नामरञ्जूर अथवा इसमें ऊपर लिखे हुए संशोधनकर बम्बई गवर्नमेन्ट सर्व साधारणके हृदयपर यह ठसा दे कि वह आयुर्वेद और तिब्ब यूनानी विद्याको आदरकी दृष्टिसे देखती है; और सुयोग्य वैद्य हकीमोंकी योग्यता और प्रतिष्ठाका ख्याल रखती हुई उनकी उन्नतिकी अभिलाषा रखती है।

८—सुयोग्य वैद्य-हकीम तैयार करनेके लिये यदि आपकी गवर्नमेन्ट बम्बईके मेडिकल कालेज में आयुर्वेद और तिब्ब यूनानीकी शिक्षाकी व्यवस्था करदे और योग्यताकी जांचके लिये कोई परीक्षा नियुक्त कर दे तो वैद्य-हकीम और सर्व साधारण प्रजाजन आप तथा आपकी गवर्नमेन्टके बहुत ही कृतज्ञ होंगे।

भवदीय नम्र निवेदक—

१—गणनाथ सेन कविराज एम. ए., एल. एम. एस. विद्यानिधि, कविभूषण, वैद्यावतंस।
२—शिवराम पान्डे वैद्य।
३—वैद्यनाथ शर्मा राजवैद्य।
४—नीलमाधव सेन कविराज।
५—सांवलदास रईस।
६—जगन्नाथ प्रसाद शुक्ल वैद्य।
७—डाक्टर रामेश्वर नाथ चतुर्वेदी, एम. सी. पी. एस.

To,

His Excellency

The Governor in Council

BOMBAY.

MAY IT PLEASE YOUR EXCELLENCY,

In an extraordinary meeting of the Standing Committee of **All India Vaidyaka Conference** [*Ayurveda Mahawandala*] and its **Ayurveda Vidya Pitha,** an examining body, under the chairmanship of Pandit Shivaram Pande Vaidya, held at Allahabad on the 10th February 1912, the undersigned were authorised to solicit Your Excellency's permission to make an humble and loyal representation of their views in respect of the draft of the Bombay Medical Registration Bill, now before the Council by the following:—

1. That the Bill in question is unnecessary and impracticable; and in the eyes of the conference it is calculated to cripple the freedom, lower the respect and limit the progress of the Ayurvedic and Yunani practitioners.

2. That in consideration of the religious beliefs and social customs of the Indians, the circumstances of the climate and the soil and their constitution and temperament acquired from their very birth, an untrammelled and free practice of the systems of the Vaidyaka and the Yunani treatment is very necessary for the welfare of the country. There are many Vaidyas and Hakims in the Presidency of Bombay who practise their systems with great ability and success and so far there has been no complaint of the public against them. There can be no better proof than the fact that men of all classes seek their treatment with confidence and find themselves greatly benefited. The Bill is calculated to deprive the majority of the people of the Presidency of the convenience and the benefit of their treatment.

3. That by this Bill, a large number of respectable, experienced and learned Vaidyas and Hakims will be classed as "unqualified" and will be thus legally held to be incapable of following their profession; and their right, their honour and their position will receive an irreparable injury therefrom. This will create great disappointment and dissatisfaction and will cause unreste among such practitioners and the public benefited by them.

4. That the Bill at the same time will not exercise any influence or check upon those unworthy quacks who bring these indigenous systems into disrepute.

5. That for the aforesaid reasons the conference is of opinion that this Bill should not be passed.

They pray the just and benign Government of Bombay win the gratitude of not only the people of their Presidency but also of the rest of the people of India by not passing the Bill.

6. Should the Government for some reason or other have decided to pass the Bill, the conference humbly prays that those portions be expunged from the draft which are harmful in the eyes of the public, and the following additions be kindly made:—

(*a*) In section 2 of the Bill, the number of the members has been fixed as *thirteen*. The number should be fixed as *seventeen* instead, and two Vaidyas and two Hakims should be included in this number, as elected members.

(*b*) These four members may be duly elected and returned by the Vaidya Sabha and the "Anjuman-i-Tibbia" of Bombay, and should these bodies cease to exist the Vaidyas and the Hakims of the Presidency of Bombay should be allowed to elect and return such members.

(*c*) In section 2, appendix (A), besides the medical men of the Indian Medical Service, Royal Army Medical Corps, Army Medical Corps and the Royal Navy Medical Corps, the holders of a degree or a diploma or a certificate from the **Ayurveda Vidya Pitha** (examining body of Vaidyaka appointed by the conference), or from any other examining body affiliated to it or to "Vaidyaka and Yunani Tibbi Conference," should also be eligible for the membership of the Bombay Medical Council and the proposed addition should be sanctioned in the section.

(*d*) In the schedule, with the certified medical men such as M. D, M.B, L.M.S, of the Universities of Calcutta, Madras, Allahabad, and Lahore, and those of other Government Medical Colleges and Schools, the qualified and certified Hakims and Vaidyas of the institutions named in para. 6 (*c*) of this memorial should also be included.

7. That by refusing to pass the Bill or by making the improvements submitted above in the Bill, the Government of Bombay would do well to impress the public of India that they appreciate the merits of the Vaidyaka and Yunani systems and have due regard for the respect and position of the able and learned and experienced Vaidyas and Hakims and are desirous of their success and progress.

8. That the Indian public will feel extremely grateful if, in this connection, some arrangements be made by the Government to teach the Ayurvedic and the Yunani systems also in the Medical College of Bombay, and fix some examination and confer degrees, certificates or diplomas to those who qualify themselves, as has been done with respect to other branches of oriental learning.

We remain,
Your Excellency's Most Dutiful
and Loyal Servants,

SIGNED.

(1) Gananath Sen, Kaviraj, M. A., L. M. S., Vidyanidhi, Kabibhushan, Vaidyavatans.
(2) Shiva Ram Pande, Vaidya.
(3) Vaidyanath Sharma, Vaidya.
(4) Nil Madho Sen, Kaviraj.
(5) Jagannath Prasad Shukla, Vaidya.
(6) Dr. Rameshwar Nath Chaturvedi, M. C. P. and S., (M. B.) India, Specialist in Plague.
(7) Sanwal Das, Rais.

જાણવાજોગ નોંધ.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

શરીરમાં સોયની મુસાફરી.

“લેન્સેટ”માં સોય ગળી જનાર સ્ત્રીઓ વિષે નીચે પ્રમાણે વૃત્તાંત આવ્યો છેઃ—

એક સ્ત્રીના ડાબા પગમાં એક સોય પેસી ગઈ હતી. પછી તે સ્ત્રીને તેનું વિસ્મરણ થઈ ગયું હતું. છેવટે ગયે વર્ષે એટલે ૩૦ વર્ષ પછી એ સોય તે સ્ત્રીના ડાબા હાથની કોણીમાં પહોંચી હતી. જે સુખપૂર્વક કાઢી લેવામાં આવી હતી.

બીજી એક સ્ત્રીના ડાબા હાથના અંગુઠામાં એક સોય ભાંગી ગઈ હતી. ડૉક્ટર કેમ્પબેલ બ્લેકે તેને માટે શોધ કરી પણ તે કાંઈ જડી નહિ. ત્યારબાદ એક વર્ષ વિત્યા પછી તેના જમણા હાથની એક આંગળીમાં કાંઈક દુખાવો જણાયો અને તેણે તે આંગળીના ટેરવામાંથી તે ભાગેલી સોયનો ઘણોખરો ભાગ કાઢયો.

ત્રીજી એકવીસ વર્ષની સ્ત્રી વિષે ડૉક્ટર જી. રાઈન્ટ હચીન્સન કહે છે કે તેને મ્હોંમાં સોય રાખી મુકવાની ટેવ હતી. પ્રસંગે તે મ્હોંમાં સોય રાખી ઉંઘી પણ જતી. એક વખતે તેને મ્હોંમાં પાંચ સોયો ગળી જવા માટે દવાખાનામાં લઈ જવામાં આવી હતી. ત્યાં ડૉક્ટર તેને ઉલટીની દવા આપતા તે પાંચે સોયો ઉલટીદ્વારા નીકળી ગઈ હતી. પછી તે ઘેર આવી પણ તેને ઉલટી બંધ થઈ નહોતી. આ ઉલટીમાં એક મહીનામાં તેના પેટમાંથી ૨૩ સોયો નીકળી. વળી પછી પંદર દિવસમાં બીજી તેર સોયો ડાબા નાકમાંથી, કાનના પાછલા ભાગમાંથી તથા જમણા હાથમાંથી નીકળી હતી. આટલેથી પણ અટક્યું નહોતું. પણ તેની સાથે તેના શરીરમાં કાન વાટે બીજી ૭ પં ટાંકણીયો નીકળી હતી!! પેલી જે સોયો નીકળી હતી તેમાં બે તો દોરે પરોવેલી હતી!

—"ચંદ્રપ્રકાશ" પુસ્તક બે પાનું ૩.

મહાન પુરૂષો સૌથી ઓછા કલાક ઉંઘતા હતા.

મી. બોલ્ટન હોલે થોડા વખત ઉપર "ઉંઘના આશિર્વાદ" ઉપર એક ભાષણ આપ્યું હતું. આ ભાષણમાં તેઓએ એવી બીના રજુ કીધી હતી કે, આઠ કલાકજ ઉંઘની હાલની થીયરી બરાબર નથી. દરેક માણસને પોતાના કામ અને બાંધા પ્રમાણે ઉંઘની જરૂર છે. તે બીના ઘણીજ થોડી ઉંઘ ભોગવનારાઓના નીચલા દાખલા ઉપરથી માલુમ પડી છે. મહાન **નેપોલીયન**, મહાન **ફ્રેડ્રીક ધી ગ્રેટ**, અને **રીચર્ડલેક્ષ્ટર**, ફક્ત ચાર કલાક રાતના ઉંઘતા હતા. (ગુજરાતી પંચ)

બે માસ બટાટા પર રહેલો તબીબ.

ડૉ. **ફ્લેચર** જેઓ એક અમેરીકન તબીબ છે, અને ખોરાકપાણી સંબંધીના એક્સપર્ટ તરીકે ઘણાજ જાણીતા થયા છે, તેઓએ બે માસ ફક્ત બટેટા અને "માર્ગેરાઈન" પર ગુજાર્યા છે. તેઓએ તેમ કરીને સાબીત કર્યું છે કે, એક માણસ બટેટાના ખોરાકપર જીવી શકે છે. તેમજ માનસીક અને શારીરિક મહેનત બરાબર કરી શકે છે. ફક્ત થોડા નાઇટ્રોજન અથવા પ્રોટેનભર્યા ખોરાકની તેની સાથે જરૂર રહે છે તેણે બે માસ દરમીયાન બે થી ચાર પાઉંડનો રોજીંદો બટાટાનો ખોરાક લીધો હતો સવાથી ચાર ઔંસ માર્ગેરાઇન લેતા પીવામાં ફક્ત પાણીજ વાપરતા હતા. તેઓ જણાવે છે કે એ ખોરાકથી તેઓ ઉમંગ હોંશ અને સારી સુખાકારી ધરાવતા રહેતા, તે બીજા કોઇ ખોરાકથી તેમને મળી નહોતી. (ગુજરાતી પંચ)

તંદુરસ્તી માટે વિદ્વાનનો અનુભવ.

માંસના ખોરાકથી થતાં નુકશાન વિષે ચીકાગોમાં ભાષણ આપનાર **અપ્ટન સીંકલર** નામના યુરોપીયન તંદુરસ્તી જાળવવાના અકસીર ઉપાયો માટે સૂચના કરતાં બને તેમ થોડો આહાર લેવાની ભલામણ કરી જણાવે છે કે બનતાં સુધી ઓછો ખોરાક લેઈ દરેક ઇનસાને પોતાની હોજરીને બરાબર કામ કરી શકવાની સગવડ આપવી. મજકુર ઉપાય માટે સીંકલેર પોતાનો અનુભવ

દર્શાવતાં જણાવે છે કે મારી જીંદગીનાં પ્રથમ પચીસ વર્ષની વય સુધી માંદા માણસ પેઠે દવા પીવામાં પૂરી કરી હતી. અને તેજ પ્રમાણે મહારૂં કુટુંબ દુઃખી દરદી થઈ પડયું હતું. મારા અંકાનમાં હમેશ નવીન ડોકટરો અને સ્પેશીઆલીસ્ટો આવતા. તેમજ અનેક સેનીટેરીયમો ને દવાખાનામાં હું રહ્યો. તેમજ એ મુદતમાં **મેં ડોકટરો પાછળ પીસતાલીશ હજાર રૂપૈયાનો ખર્ચ કર્યો હતો.** આખરે કંટાળીને અમે દવા વગેરે સઘળું છોડી દીધું, અને અમારા હમેશના નિયમ મુજબ ઓછા આહાર ઉપર હેરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે અમોને માલુમ પડયું કે અમારી તંદુરસ્તીમાં ત્યારથી સુધારો થવા પામ્યો. દવાદારૂ વિના થોડા આહાર ઉપર રહેવાથી મારા વજનમાં પચીસ રતલનો વધારો થયો છે. અને હાલમાં જેઓ મારો ફોટો નિહાળે છે તેઓ મને તાલીબાજ પુરૂષ ગણે છે; વગેરે. દીર્ઘ કાળના રોગથી પિડાતા માણસોને **મી. સીંકલેરની** શીખામણ આશીર્વાદ રૂપ છે. લાંબા કાળના વૈદકના અનુભવથી આ માસિકના તંત્રીના અનુભવમાં આવ્યું છે કે ઘણા માણસો પ્રમાણ કરતાં જાદે ખોરાક લઈ રોગના ભોગ થઈ પડે છે. અમારી પાસે આવના ઘણા દર્દીઓ અમને કહે છે કે હાલમાં અમારાથી વધારે ખોરાક લેઈ શકાતો નથી, માટે એવું કંઈ ઔષધ આપો કે તેથી સારી પેઠે ખોરાક લેઈ શકાય અને તે હજમ થઈ જાય. અમે તેમને વારંવાર સલાહ આપીએ છીએ કે, "ભાઈ, દવાની મદદથી ખોરાકને પચાવવાથી તમને કેવી રીતે ધાર્યા પ્રમાણે લાભ મળી શકશે? હોજરી પોતાની મેળે ખોરાકનું પચન કરી શકે તેવા ઉપાયની યોજનાની જરૂર છે, અને તેવા ઉપાય મરી, મશાલા સિવાયનો સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવા, કસરત—વ્યાયામ અને શુદ્ધ જળનું પાન વગેરે છે. તેવા ઉપાયો ન કરતાં તમે હદ બહાર ખોરાક લઇ દવાની મદદથી ખોરાકને પચાવવાના ઉપાયો કામે લગાડશો તો તેનો પરિણામ એ આવશે કે ખોરાકનું પાચન કરનાર રસો જેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તે અવયવોને કસરત કે વ્યાયામ ન મળવાથી તે રસો તેમાંથી જોઈતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતા બંધ થશે અને પાચનક્રિયા ઉલટી મંદ થતી જશે અને પરિણામે શરીરની જીવનશક્તિ ઘટી જશે. કુદરતી ઉપાયોથી પાચનક્રિયામાં સુધારો થાય એજ સારામાં સારો માર્ગ છે. પ્રમાણ કરતાં વધારે ખોરાક ખાવાથી જીંદગી લંબાવાને બદલે ઉલટી ટૂંકી થતી જાય છે એવું અનેક શોધોથી સાબીત થયું છે.

આંખમાં દવા કેવી રીતે નાંખવી?

સાંપ્રતકાળમાં આબાળ વૃદ્ધ સર્વને નેત્રના અનેક જાતના વ્યાધિ થતા જોવામાં આવે છે. ઉછરતા જુવાન બાળકો "શોર્ટસાઈટ" થી વ્યાધિગ્રસ્ત જોવામાં આવે છે. શહેરમાં અને ગામડામાં વિદ્યાભ્યાસ કરતાં સંખ્યાબંધ બાલકોને શોર્ટસાઈટનાં ચસમાં પહેરી શાળામાં જતાં નજરે પડે છે. અને ઉમરે પહોચતાં નેત્રનું તેજ ખોઈ બેસી અકાળે અંધત્વ પ્રાપ્ત કરે છે. આંખ રૂપી આવી અતિ ઉપયોગી ઇન્દ્રિયનું બનતા પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવાની દરેક માણસની ફરજ છે. "ધન્વંતરિ" માસિકમાં આંખની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી અને તેને શી રીતે નિરામય રાખવી, એ સંબંધે અમે વખતોવખત લખતા આવ્યા છીએ.

વૈદકશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોમાં નેત્રના કેટલાંએક વ્યાધિઓમાં પ્રવાહી દવાનાં ટીપાં નાંખવાનું અને 'લોશન'ની દવાઓ નાંખી નેત્રમાંનો મળ ધોઇ તેને સાફ રાખવાને લખેલુ હોય છે. પરંતુ નેત્રમાં નાંખવાનાં ટીપાં આંખના ક્યા ભાગમાં નાંખવાં, અને લોશનવાળું પ્રવાહી ક્યા ભાગમાં નાંખવું, એ વૈદકશાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં વર્ણન કરેલું જોવામાં આવતું નથી; તેથી આવી દવાઓ ડાક્ટર અને વૈદ્યો આંખના ગમે તે ભાગમાં નાંખે છે. તેથી કેટલીક વખતે લાભને બદલે ઉલટો ગેરલાભ થાય છે.

આંખી દવાઓ નેત્રના ક્યા ભાગમાં નાંખવી એ સંબંધે બ્રિટિશ જર્નલ ઓફ નરસીંગ (British Journal of Nursing) માં નીચે પ્રમાણે લેખ છે:–"જે રોગમાં નેત્રમાં દવાનાં ટીપાં નાંખવાને કહ્યું હોય ત્યાં તે ટીપાં આંખના બહારના ખુણામાં નાંખવાં જોઇએ કારણ કે જો અંદરના ખુણાના ભાગમાં નાંખવામાં આવે તો તે અશ્રુસ્થાનની નળિકામાં વહેશે, અને તેથી આંખને જરા પણ ફાયદો થશે નહિ. જ્યારે આંખને પ્રવાહી દવાનાં લોશનથી ધોઇને સાફ કરવા કહેલું હોય ત્યારે તે દવાનાં ટીપાં આંખના અંદરના ખુણામાં (નાક તરફના ખુણામાં) નાંખવાં જોઇએ, કારણ કે, જો તે બહારના ખુણામાં નાંખવામાં આવે તો તેનું પરિણામ એ આવશે કે આંખમાંનો મળ-ધોવાઇને તે અશ્રુસ્થાનની નળિકામાં દાખલ થશે જેથી ભયંકર સોજો આવશે." મતલબ એ છે કે, જે દવાનું પ્રવાહી આંખમાં રહેવાથી ફાયદો થવા સરખુ હોય તેવી દવાનો ટપકાં બહારના ખુણામાંથી નાંખવાથી તે આખી આંખમાં પ્રસરી નાક તરફના ખુણા તરફ જશે. પરંતુ આંખમાંનો મલ બહાર કાઢી નાંખી નેત્રને નિર્મળ કરવાની જરૂર હોય તો લોશનનાં ટપકાં આંખનાં અંદરના ખુણામાં (નાક આગળના ખુણામાં) નાંખવાં કે આંખમાંનો મળ ધોવાઈ બહાર ખુણા તરફ વહી જઈ બહાર નિકળી જશે.

તરતના જન્મેલા બાળકની સારવાર કરવા સંબંધી.

જન્મ્યા પછી બાળકને પેશાબ થવામાં જો અટકાવ થાય છે તો બાળકની સારવાર કરનાર સ્ત્રીઓ કે દાઇયણો તે માટે બળતાજ ઉપચાર કરે છે, અથવા તો ડાકટર કે વૈદ્ય તરફ દોડાદોડ કરી તેવા બાળકને ઔષધો પાવાની ધાંધલ કરે છે; તેથી ઘણી વખતે, બાળકોને ઘણું દુઃખ ખમવું પડે છે. એ સંબંધે "નર્સીસ જરનલ ઓફ ધી પેસીફીક કોસ્ટ (Nurse's Journal of the Pacific Coast) નીચે પ્રમાણે લખે છે:–"જો તરતના જન્મેલા બાળકને પેશાબ થવામાં વિલંબ થાય તો તેને સાધારણ ઉના પાણીથી કટીસ્નાન કરાવવું, અને તેને જરા ઉનું કરેલું પાણી તે પી શકે તેટલું પાવું, કે તેને પેશાબ થયા વગર રહેશે નહિ.

૨. જો બાળકના પેટમાં ચુંક આવતી હોય, અને પેટમાં આંતરડાં કકળતાં હોય (અવાજ થતો હોય) અને તેને ચેન ન પડતાં તે ઉથલ પાથલ કર્યા કરતું હોય તો નાની રબરની પીચકારીથી મીઠાના પાણીનું હલકું મિશ્રણ ગુદા માર્ગે કોલનમાં (મહોટા નળમાં) થોડું થોડું પ્રમાણથી દાખલ કરતા જવું કે તે મિશ્રણ ઝાડાંમાર્ગે બહાર આવતું જાય અને તે પ્રમાણે જ્યાં સુધી દરદ નાબુદ ન થાય ત્યાં સુધી દાખલ કરતો જવું.

૩. જો બાળક નબળું હોય તો તેના શરીરની અંગ ગરમી ઓછી ન થવા દેવા માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. અને તેના બાળકનું અંગ ગરમ રાખવા માટે તેને ગરમ કપડાંમાં વીંટાળી રાખવું. વળી તેને શરદી ન લાગે તેવી તેની સંભાળ રાખવી અને તેને પુરતી ચોખ્ખી હવા મળે તેવી સગવડ રાખવી.

૪. જો નાળ ચાલુ ભીનાશવાળો રહેતો હોય તો તેને પંચાણુ ટકાના આલ્કોહોલના મિશ્રણથી ધોવાથી સારૂં થશે. નાળ એ એક જાતનો જખમ છે. એની સારવાર સરજીકલ (શસ્ત્રક્રિયા સંબંધી) સારવારની રીત પ્રમાણે તે જગો ચોખ્ખી રહે તે પ્રમાણે થવી જોઇએ.

૫. જો બાળકને ધાવવામાં મુશ્કેલી નડતી હોય તો બાળકને સ્તનપાન કરાવતાં પહેલાં સ્તનની ડીંટડીના ઉપર ગરમ પાણીનાં પોતાંથી શેક કરવો કે જેથી દુધ સ્તન ડીંટડીની સપાટી ઉપર આવશે ને બાળકને ધાવવાની મુશ્કેલી દુર થશે.

૬. બાળકને મળ કેવો ઉતરે છે તેની પણ ખાસ સંભાળી રાખવાથી બાળકની સ્થિતિ કેવી છે તેની પણ ખબર પડે છે. તરતના જન્મેલા-બાળકનો મલ પ્રથમના બે ત્રણ દિવસ સુધી ઘેરા

લીલા રંગના જેવો હોય છે. પછી ધીમે ધીમે ભુરાશપર થતો જાય છે અને ભુખરામાંથી ધીમે ધીમે પીળો થવો એ સ્વાભાવિક છે, અને પહેલા અઠવાડીયાના અંતે તે સોના જેવો પીળો થવો જોઇએ. જ્યારે બાળકને પુરતું પોષણ મળતું ન હોય ત્યારે ઝાડાનો રંગ પિળો થવાને બદલે ભુરાશપર રહેશે.

ચાલુ જમાનામાં થતી દવાની શોધો.

ચાલુ જમાનામાં વિદ્વાન વર્ગ દવાની શોધો કરવા તરફ રોકાયલો છે. ગમે તે જાતની વનસ્પતિ કે ખનીજ પદાર્થ કે ઝેરી વસ્તુ જોવામાં આવે તે વસ્તુથી મનુષ્ય જાતના રોગો મટે છે કે નહીં, તેની ખાત્રી કરવા સારૂ એવી વસ્તુઓના પ્રયોગ પ્રથમ જાનવરો ઉપર કરી જોવામાં આવે છે. તેમાં મુખ્યત્વે કરી સસલાંઓ અને કુતરાઓ ઉપર તેની અજમાયશ વધારે થાય છે. તેના ઉપર પ્રયોગોની અજમાયશ કરી રહ્યા પછી તેજ ઔષધની અજમાયશ માણસ જાત ઉપર કરવામાં આવે છે. આથી ઘણી વખતે ભયંકર પરિણામ આવે છે. સર્પ વિષ ઉતારવાના સંબંધમાં પોટાસ પર મેન્ગેનેટને ડંખવાળી જગ્યાએથી લોહીમાં દાખલ કરવા વિષે થોડા વખત ઉપર કેટલાક લેખો પ્રસિદ્ધ થયા હતા. અને તે પ્રયોગો મનુષ્યજાત ઉપર કેટલેક સ્થળે અજમાવી જોવામાં પણ આવ્યા હતા. પરંતુ તેનાથી શરીર ઉપર કેવી માઠી અસર થાય છે, તે વિષે પરેલ ખાતાની સૂક્ષ્મ જંતુ સંબંધી વૈદ્યકને લગતી પ્રયોગશાળાનાં વડા **કર્નલ બેનરમેન** સાહેબે "ઇન્ડિયન મેડિકલ ગેઝેટ" માં એક લેખ પ્રસિદ્ધ કરી વર્ણન કરેલું છે, જે અમે **ધન્વંતરિ** માસિકના ત્રીજા વરસમાં " નિદાન સિંધુ" માં શ્લેષ્મરોગ વિષેના લેખમાં સવિસ્તાર લખેલું છે. મનુષ્ય શરીરની અને જાનવરોના શરીરની રચનામાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ વિશાળ તફાવત રાખેલો છે. જેથી જાનવરો કે પશુઓને જે દવાઓ અસર કરે તે મનુષ્ય જાતને કરેજ એમ કહી શકાય નહીં તેમજ જે દવાઓ મનુષ્ય જાતને અસર કરે તે દવાઓ પશુઓ માટે ઉપયોગની થાય એ બનવું અશક્ય છે. ખોરાકને માટે પણ તેમજ છે. કવિ દયારામભાઈ કહે છે કે "સકરખોરનું સાકર જીવન, ખરના પ્રાણજ હરે; ક્ષારસિંધુનું માછલું તે મીઠા જલમાં મરે—પ્રેમરસ તેના ઉરમાં ઠરે." એજ પ્રમાણે દવાઓનું પણ છે. એટલે આવી પશુપક્ષી કે જાનવરો ઉપર અજમાવી જોએલી અને પેટંટ દવારૂપે પ્રસિદ્ધ થતી દવાઓ ઉપર વિશ્વાસ રાખી મનુષ્ય જાતે વગર વિચારે તે કોઠામાં ઘાલવી એ કોઈ પણ રીતે સુરક્ષિત નથી. જીનીવા શહેરના સુપ્રસિદ્ધ શોધક **ડા. એમ. રોચ.** (Dr. M. Roch of Geneva)ના પ્રયોગથી સિદ્ધ થયું છે કે મનુષ્ય જાતથી ઉતરતી કોટીનાં જાનવરો ઉપર વનસ્પતિની અસરના પ્રયોગો ઉપરથી તેજ વનસ્પતિ મનુષ્ય જાતને પણ અસર કરશેજ એવાં ભૂલભરેલાં અનુમાનો ઉપર વિદ્વાન વર્ગ દોરાય છે. **મી.** રોચે સાબીત કરી બતાવ્યું છે કે, ટીંક્ચર ઓફ એડોનીસ વરનેલીસ અથવા ફૉલ્સ હેલીબોર (Tincture of Adonis vernalis or False hellebore) કે જે હાલમાં સ્વીસ "ફારમાકોપીયા"માં દાખલ કરવામાં આવ્યું છે, તેની અસર સખ્યાબંધ હૃદય રોગીઓ ઉપર શક્તિવર્ધક તરીકે અથવા બીજી રીતે થઇ નથી. ઉતરતી કોટીનાં પશુઓ ઉપર તેના પ્રયોગોથી એમ ધારવામાં આવ્યું હતું કે તે ટીંક્ચર ઓફ ડીજીટેલીસ કરતાં ચાર ગણું વધારે અસરકારક હશે, પણ તેની સાધારણ માત્રા (ડોઝ)થી તે અસર વગરનું માલુમ પડયું અને વધારે પ્રમાણમાં વાપરતાં તેના કંટાળો ઉપજાવે તેવા સ્વાદથી મનુષ્ય જાતને ઘણીજ પિડા થતી હતી; અને ઘણું કરી દાહક અસર થતી હતી. એટલે પશુઓ ઉપર પ્રયોગ કરી અજમાવેલી દવા મનુષ્ય જાતને ઉપયોગી છે એમ માનવું તદન ભુલભરેલું છે.

ગ્લીસરાઇનનાં ઉપયોગ સંબંધી.

૧. જુદી જુદી જાતના શરીરપરના અને કોઈ ખાસ જગા ઉપરનાં સોજા ઉપર ચોખ્ખા ગ્લિસરાઈનનો ચોપડવામાં ઉપયોગ કરવાથી ઘણું સારૂ પરિણામ આવ્યાનું ડૉ. **એલ. બરજીસ** (Dr. L. Burges) "પ્રેક્ટીશનર" નામનાં ચોપાનીયામાં લખે છેઃ—

૨. જુના પગ ઉપરનાં ખરજવાં ઉપર "લીન્ટ" નાં કપડાને ગ્લીસરાઈનમાં ભીંજવી તે ઉપર વીંટવાથી ઘણું સંતોષકારક પરિણામ આવ્યાનું જણાય છે.

૩. હાથેળી ઉપરે ઉંડે સુધી પ્રસરેલા સોજા ઉપર ગ્લીસરાઇનમાં બોળેલી કપડાંની ગડી મુકી તે ઉપર ગટાપરચા (Gutta-Percha) નો કકડો અથવા દવાના કામમાં વપરાતું રૂ મુકી પાટો બાંધી રાખવાથી એકદમ દરદથી મુક્ત થવાય છે, અને હથેલી પાકતી અટકે છે.

૪. આંગળી પાકતી હોય કિંવા આંગળીએ ખીલી નીકળતી હોય તે ઉપર ગ્લિસરાઈનનું ડ્રેસીંગ કરવાથી એકદમ સુધારો થાય છે-અને વાઢકાપ કરવાની જરૂર પડતી નથી.

૫. એક દર્દીને ડાબાં લમણા ઉપર મ્હોટું ભયંકર ગુમડું થયું હતું તેના ઉપર એક "ગામગી" (Gamgee) ના કપડાને ગ્લિસરાઇનમાં પુસ્કળ બોળી ગુમડા ઉપર મુકી તે ઉપર ગટા પરચા ઢાંકી પાટો બાંધી રાખવાથી તે ગુમડાનો સોજો એકદમ શમી ગયો, અને પહેલાં સખ્ત દર્દ થતું હતું તે બંધ પડયું હતું, અને એક અઠવાડીયામાં તો તેને તદન આરામ થઇ ગયો હતો.

ગ્લિસરાઇનના ગુણ વર્ણન કરનાર લેખક કહે છે કે ગ્લિસરાઇનમાં દર્દની જગો સુંવાળી અને ઠંડી રાખવાના ગુણ હોવાથી આવી અસર તે કરી શકે છે. ઉપર કહેલા લમણા ઉપર થએલા ગુમડાના કેસમાં તેમાંથી પુષ્કળ પરૂ વહી ગયું હતું, અને પરૂ વહેવાથી ગુમડાના મુખનો ભાગ બંધ થઈ જવાથી તે ઉપર ઘઉંના થુલાની પોટીસ બાંધવાની જરૂર પડી હતી તેવીજ રીતે સ્તનનો સોજો (Mastitis) ફેફસાંના આ વરણનો સોજો (Plaurisy) અને બીજા નાના પ્રકારના સોજા કે જેમાંથી કહોવાણ થતું હોય તેવાં દર્દોમાં પણ ગ્લિસરાઇનનો ઉપયોગ ફતેહમંદીથી થયો હતો.

નારંગી વિષે કેટલીક જાણવા જેવી બાબતો.

નારંગીના દરેક ઔંસમાં .૯ પ્રોટીડ .૫ ચરબી ૧૩.૫ કારબોહાઇટ્રેટ મળી કુલ ૧૪.૯ કેલોરી પોષક તત્વો હોય છે.

નારંગી મૂળ ઈરાન દેશમાં થતી હતી, પરંતુ હાલમાં પૃથ્વીના લગભગ સર્વે ગરમ ભાગોમાં તેને ઉછેરવામાં આવે છે. અનુકુળ જમીન અને હવા પાણીમાં નારંગીનાં ઝાડ ઘણાં વર્ષો સુધી ફળ્યા કરે છે. ફ્રાન્સ દેશમાં આવેલા વર્સેઇલીસના એક નારંગીના બાંડવામાં ઈસ્વીસન ૧૪૨૧ ની સાલમાં રોપાયલું એક નારંગીનું ઝાડ છે, જે હજુ સુધી ઘણુંજ નિરોગ હોઇ તેનાં મૂળ એક મોટી પેટીમાં પથરાઇ રહેલાં છે. અનુકૂળ સંજોગો વચ્ચે નારંગીનો પાક અજાયબી પમાડે તેટલો મોટો હોય છે. દાખલા તરીકે બારાંરો એ હાસ લેરેનજીરાસ (એઝોરીસ) ના એક નારંગીના બાંડવામાં આવેલા એક નારંગીના ઝાડપર એકજ ઋતુમાં ૨૦૦૦૦ (વીસ હજાર) નારંગીનો ફાલ ઉતર્યો હતો.

નારંગીના ઉપયોગ વિષે.

માંદા તેમજ મંદવાડમાંથી તરતના ઉઠેલા માણસ માટે નારંગી અને તેનો રસ એ સારામાં સારી દવા હોવાનું સર્વ કોઇ કબુલ કરે છે. વળી આ દવા વૈદ્ય ડાક્ટરના કોઇ પણ ઔષધ કરતાં ખાવામાં વધારે સ્વાદિષ્ટ હોવા ઉપરાન્ત અમારા ધારવા પ્રમાણે દર્દીને બીજાં સર્વ ઔષધો કરતાં વધારે ગુણદાયક છે. સાજા માણસો પણ જો નારંગીનો છુટથી ઉપયોગ કરે, એટલે કે, હાલમાં ચહા, કોફી, અને બીજી નુકસાનકારક શોખની ચીજોમાં જે પૈસા તેઓ હાલ બગાડે છે તે પૈસા ફળ ખરીદવામાં ખર્ચે તો તેમને વૈદ્ય ડોક્ટર કે ગાંધીનું ઘર શોધવાની જરૂર રહેશે નહિ.

ગ્રંથીક સન્નિપાતના ઉપાય.

(લેખકઃ—નારણજી અમરશી શાહ. વઢવાણ.)

પ્લેગમાં નિકળેલી ગાંઠને ફોડવાના ઉપાય.

૧. ગોળ રૂ. ના ભાર, કબુતરની વિષ્ટા (હગાર) રૂ. ના ભાર, ગુગલ રૂ. ના ભાર, કલીચુનો રૂ. ના ભાર, એ રીતે ચારે જણસોને બારીક ખલ કરી પાણી નાખી ઘુંટી ગોળી કરી સુકવવી અને પછી તેને સન્નિપાતની ગાંઠ ઉપર ઘસી ચોપડવાથી ગાંઠ ફુટી જશે અથવા બેશી જશે.

૨. ઘોડા આસોદના પાનને બારીક વાટી જાડો લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી કે ફાટી જાય છે.

૩. આકડાનું દુધ ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૪. ખરસાંડીની કુંપળો લેઇ એક તપેલામાં પાણી રેડી ઉપર પાતળાં બોઇયાં કે સાંઠી જેવી વસ્તુનો માળો કરી તે ઉપર ખરસાંડી મુકી ઢાંકણ ઢાંકી તળે તાપ કરવો અને ઉભરો આવેથી બફાયા જેવી થએથી ઉતારી જરા ઠરી કપડામાં નાંખી વળ દેઇ પાણી કાઢવું એ પાણી બાટલીમાં ભરી રાખવું. ગાંઠ ઉપર બાંધવા માટે ઘઉંના મેદાના લોટનું ઉપર લખેલું ખરસાંડીની કુંપળનું પાણી નાંખી કણેક પોટીસ કરવી તે ઉપર જરા મીઠું ભભરાવી ગાંઠ ઉપર મુકી પાટો બાંધવો તેથી ગાંઠ બેશી જશે કે ફાટી જશે.

૫. ગધેડાની લીલી તાજી લાદને ભીના કપડામાં વાટી દેવતામાં ગરમ કરી ગાંઠ ઉપર બાંધવાથી ગાંઠમાં થતી પીડા બંધ થાય છે.

૬. લીંબડાનાં પાંન આખાં અથવા વાટેલાંને ગરમ કરી બાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

આ બધા ઉપાયો ખાસ અજમાયશ કરેલા છે તેમાં પહેલા અને ચોથા ઉપાયથી ઘણી વખતે અત્યંત ફાયદો દર્દીને થએલો એમ અનુભવમાં આવ્યું છે. પ્રથમ ઉપાય લીંબડી અને તેની આસપાસના ગામોમાં લીંબડીનિવાસી વૈદ્યરાજ પીતાંબર લક્ષ્મીચંદ મારા મિત્ર છે તેમણે સેંકડો દરદી ઉપર અજમાવી જોયો છે અને તેઓ નિસ્વાર્થ બુદ્ધિથી આવા રોગીઓને દવા કરતા હતા. ચોથો ઉપાય મારા એક મિત્રને પ્લેગ થએલો તેણે પોતાના ઉપર અજમાયશ કરી જોએલો છે અને બાકીના ચાર ઇલાજો મેં લોકો ઉપર અજમાવેલા છે.

અંતરોપચાર

૧. ગધેડાની લાદ તાજી ભીના કપડામાં ગરમ કરીને પાણીમાં અડુવાલી ગાળીને પાણી પાવું અથવા તેવી લાદને પાણીમાં ઉકાળી કપડાથી ગાળી કુચા ફેંકી દઇને તે પાણી પાવું.

૨. પાણીમાં લીંબડાનું છોડું અને સુખડનો કટકો નાંખવો અને તે પાણી દરદી માગે ત્યારે પાવું.

૩. કડાછાલ તોલો ૧, અતિવિષની કળી તોલો ૦ાા, હરડેદલ તોલો ૦ાા, ખડસલીઓ તોલો ૧. આ દવાઓ ખાંડી બારીક કરી રાખવી તેમાંથી રૂ. ૦ાા ભાર દવા લેઇ તેમાં લીંબડાની શળીઓ ૩ મેળવી થોડું પાણી નાંખી ચટણીની માફક વાટી તેને પાણીમાં છણી લેઇ તે પાણી સવારસાંજ પાવું.

શોકગ્રસ્ત પ્રિયા.

(સૌ. "જ્ઞાનમણિ")

મ્હારૂં સુકોમલ દીલ, કોના માટ ઇશે ના ધડ્યું,
મ્હારૂં હવે આ દીલ થઇને સખ્ત કોથી ના ડગ્યું:
મ્હારૂં હવે આ મન નકી સંસારમાં રૂચતું નથી,
વિલાસ જે વૈભવ ભર્યાં આનંદ તે ગમતા નથી.
વૈરાગ્ય ને પ્રીતિ ઉભય, એ સંગ સાથે ના રહે,
શી રીત કહો ને એક મ્યાને, બે કટારી માય તે ?
વૈરાગ્યથી મન મેળવ્યું, શ્રૃંગારથી મળશે નહીં,
મ્હારે હવે એ વિષય કેરા, કીચમાં રમવું નથી.
હુંયે હવે થઇ સખ્ત, ને બન્યું દીલ મ્હારૂં સખ્ત છે,
મારી હવે મળશે નહીં, દિધો તમે જે દંશ છે:
ન્હાતી નથી, ન્હાશો નહીં, છે નહીં સ્પૃહા કંઇ ભોગની,
દરકાર નથી કોની, બનું છું, હું હવે બસ જોગણી!
હું એકલી જગમાં ફરૂં; પ્રીતે પ્રભુ શું બેકલી;
ચિંતા હવે કરશો નહિં, મુજ ઉર પ્રભા છે ટેકની;
દુઃખી થએલાં, તાત! એવાં ચિત્તમાં વૈરાગ્યનો,
પ્રિયતમ! તપે છે તાપ, જે હરશે નહીં કંઈ હારિયો;
મુજ હૃદયમાં ખીલતાં રૂડાં, કંઈ પ્રેમનાં શુચિ ફુલડાં,
આશા તણી ભરી છાબ હું, આવી હતી લઈ ભેટવા.
વ્હાલા થઇને ક્રુર જે ઉર, બાણ માર્યા શબ્દનાં,
આ જીવનમાં તે ઘા મ્હને, રૂઝે નહીં તેવાં હતાં;
વૈરાગ્યના નિશ્વાસ કેરી, વાન યાદે આવતાં;
નયનો થકી અશ્રુ સરે, ભ્રુજી ઉર લાગે ફાટવા.
પ્રિય આપને નહીં યાદ, પણ મુજને બધીયે યાદ છે,
અન્યાયી શું દો ન્યાય, મ્હારો ઇશપદમાં ન્યાય છે;

મ્હારી હવે વૃત્તિ કદી, ચંચળ થવાની છે નહીં,
આ જગતનાં કો સુખમાંહિ, સુખ મ્હારે છે નહીં;
દુનિયાં તણા વિલાસ વૈભવ, મંત મ્હારે રાખ છે,
સુખી, સુખી રહો પ્રિય! સદા મુજ ધ્યાન પ્રભુજી પાસ છે.
વેળુ ભર્યા સમ શુષ્ક હૃદયે, પ્રેમનાં ઝરણાં નથી;
શાન્તિ અને ભક્તિતણા, વૈરાગ્યના પાઠો પઢી,
સેવા નિરંતર ઈશની, ઉરમાં કરી સ્થાપન રહી,
ત્યાગી હવે ચિંતા બધી, આ લોકને પરલોકની.
મમ હૃદયરૂપી પાંજરૂ તે પ્રેમ પંખી વિણ છે,
શાણા કહ્યું સમજી લીધો, શોધો બધું તે વ્યર્થ છે;
હું પ્રેમ ઘેલી નાર તેને દિન ઝાઝા થઈ ગયા,
આજે હવે પાસા બધાયે આપના ઉંધા પડ્યા!
વેળુ બધી વેળુ હવે, આ ઉરમાં વેળુ ભરી!
તમ સ્નેહના બહુ મેઘ વરસે, તોય તે પલળે નહીં;
હું તો બની છું શુષ્ક ને મન, તન, બધુંએ શુષ્ક છે,
સહુ સ્થૂલ પૂજે વિશ્વમાં, એ વિશ્વ માહારે તુચ્છ છે;
શૃંગાર કે સૈાંદર્ય, રસ, પ્રીતી, હૃદયે છે નહિં,
વૈરાગ્ય વાધ્યો ઉરમાં, ને સ્નેહ જ્યોતિ ઈશની;
મ્હારે હવે સંસારમાં, શું સ્નેહથી છે શોધવું?
ચિંતામણી આ દેહથી, ચિંતામણી હું મેળવું;
શું? શું? હશે સંસારને, શાથી હશે સૈા માનવી?
શાને કળા વિધાન? હેં, આ અકળ સૃષ્ટિને રચી?
શા માટ થાયે જન્મ ને, શા માટ પડતું જીવવું?
લોકે પ્રપંચભરેલ જીવન! મોત માથે ગાજતું!
શા માટ બંધન લોકનું જન્મ્યા પછીથી સાંપડે?
શા માટ સુખ દુઃખ માનવાં? હસવું અને રોવું પડે?
મિથ્યા બધો સંસાર આ પરપંચનો દરબાર છે,
મિથ્યા બધી ઘટમાળ ને મનુ પરમ મુરખરાજ છે!
મનુષ્યો તણી જગસફર ઉભી હું કિનારે જોઉં છું,
ડુબી ગયાં, કો ડુબનાં, ડુબી જશે; હું રોઉં છું;
ડૂબ્યાં ઘણાં, ડુબે ઘણાં, ડુબી જશે આ દુનિયાં;
તોપણ અરેરે! રંક જીવો, 'હુંપણું' નહિ ત્યાગતાં;
મ્હારે હવે તે રંક જીવોની કશી પરવા નથી,
નિર્માલ્ય ઉરનાં માનવી નિર્બળ બધાં દિસે અહિં:
નિંદા ગણુ ના લોકની, જે લોક બોલે ફોક તે,
મ્હારે મને તો મૂર્ખ લોકો સર્વ પશુની તુલ્ય છે!

જે સ્નેહનાં તંતુ બધાં, સ્નેહિ સગામાં વેરીયાં,
તે સ્નેહ રજ્જુ સર્વને, મ્હેં તોડીયાંરે, તોડીયાં.
સ્હાવા સબળ મ્હેં સાંકળી જે સ્નેહની ગુંથી હવે,
તુટે નહિં, છુટે નહિ, છે ઇશથી બાંધી હવે.
મૃત્યુ ભૂમિના લોકની, પ્રીતી નકામી લાગતી,
હું શુષ્ક થઈ તેથી કહો, પણ શુષ્ક સૃષ્ટિ ભાસતી;
મ્હારા હૃદયનો પ્રેમ જે શૃંગાર રસને રેલતો,
વિરમ્યો હવે સ્વામી દયાળુ, શ્રીહરિનાં ચરણુશો.
આ વિશ્વના વિલાસમાં, વિલસી રહ્યો જગદીશ તો,
આ વિશ્વનાં સૌંદર્યમાં હું ન્યાળતી પરમેશ જો;
એ વિણ સુખ સૌંદર્ય શું? વૈભવ અને સત્તા કશી?
હાવે મ્હને સૌ પાપ પુંજોની જરા પરવા નથી!
નશ્વર બધું આ જગતને, આ જગતની પ્રીતી કશી,
છે કષ્ટમય, મહા કલેશદાઈ મોહમમતાથી ભરી;
જ્યાં દુઃખ સુખના ઉભરા ક્ષણ ક્ષણ રહિને આવતા,
મદમત્ત મનનાં માનવીને સર્વદા તે ભાવતા.
રોતી નથી; રોશો નહિં; રોવા સમુ કંઈ છે નહિ,
હું ઉચ્ચગતિને પામવાને યત્ન રૂડા આદરૂં;
હસતી નથી, હસશો નહિં; હસવા સમું કંઇ છે નહિ;
છે ઈશજ્યોતિ હૃદયમાં, પ્રભુતા જીવનમાં પાથરૂં.
અમ્મરે અમારો આત્મ ને અમ્મર અમારાં નામ હો,
અમ્મર અમારી ભાવના, અમ્મર અમારાં કામ રહો;
અમ્મર અમારો પ્રેમ ને અમ્મર ભૂમિ શું ધ્યાન છે,
અમ્મર અમારી ભક્તિ, ને પ્રભુતણું અમર અમ ગાન છે!
શબ્દ શમ્યા આકાશમાં, પડધા પૃથ્વી મ્હાંય;
તેજે તેજ મળી ગયાં, રહ્યું જ સ્મરણાં મ્હાંય.

(સુન્દરી સુબોધ.)

ટુથ બ્રશથી થતાં નુકશાન.

લેખક—તંત્રી.

"ધી બ્રિટિશ મેડીકલ જર્નલ"માં બે લેખકોએ ટુથ બ્રશ એટલે દાંત ઘસવાની પીંછીના ગેરફાયદા વિષે વિવેચન કર્યું છે. તેઓને જણાયું છે કે એક વખત બ્રશને વાપર્યા પછી તેનો દરેક વાળ અથવા રેસો જંતુઓથી ભરાઈ જાય છે, કે જેને લીધે તે જંતુ દાખલ કરનારી સોય અથવા "ઇનોક્યુલેટીંગ નીડલ" બની રહે છે; અને તેની મારફત ચામડીની નીચે જંતુઓ સહેલાઇથી દાખલ થઇ "પાયોરીઆ" અને કદાચ પાન્ડુરોગ, જઠરના આવરણનો સોજો અને નસોના સોજા વગેરે રોગ પેદા કરે છે. આના ઉપાય તરીકે તેઓ એવી ભલામણ કરે છે કે, દરેક બ્રશને દરેક

વખત વાપર્યાં પછી ફેંકી દેવું જોઇએ અગર તો તેને પાંચ મીનીટ દરેક વખત પાણીમાં ઉકાળવું જોઈએ, અથવા તો તેને દરેક વખત ટ્રીક્રેસોલ, (Trikresol) ના એક ટકા સોલ્યુશનમાં અગર તો દસ ટકા ફોરમેલ્ડીહાઇડ (Formaldehyde) ના સોલ્યુશનમાં બોળી રાખવું જોઈએ. હાલમાં દરેક સ્થળે પ્રજા વર્ગમાં પરદેશી લોકોની દેખાદેખીથી ટુથપાઉડર અને ટુથબ્રશ વપરાવા લાગ્યાં છે. ટુથ પાઉડરથી થતાં નુકસાનો સંબંધી અમે લખી ચુકયા છીએ. આપણા પૂર્વજોએ આરોગ્યશાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્ર તરફ પુરતું ધ્યાન આપી ઘણાખરા નિયમો રચેલા છે. તેમાં દંતધાવન (દાતણ) કરવા સંબંધીના નિયમો ઉપર પણ સંપૂર્ણ ધ્યાન આપેલું છે. દાતણ કયા કયા લીલા વૃક્ષનાં લેવાં, અને તે કેટલા આંગળ લાંબાં લેવાં ત્યાં સુધી ધ્યાન આપેલું છે. તેમાં કેટલાંક દુધવાળાં વૃક્ષોનાં દાતણો એવાં છે કે તે દાતણોથી દાંત મજબુત થાય છે; અને તે દાતણને ચાવી તેનો બારીક કુચો દાંતમાં તેની કોઈ જાતની ફાંસ ન વાગે તેવો કરવો પડે છે તેથી તેવો કુચો કરવાને દાઢને પણ કસરત મળ્યા વગર રહેજ નહીં. આપણે જે આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તે આહારનો કંઇ ભાગ દાંતના અને દાઢોના પોલાણમાં ભરાઈ રહે છે. આહાર લીધા પછી સારી પેઠે કોગળા કરી મ્હોં સાફ કરવા માટેની તસદી સેંકડે દસ માણસ પણ ભાગ્યેજ લેતા હશે. આવી રીતે સાફ કરવા છતાં પણ અન્ન વગેરેનો અત્યંત સુક્ષ્મ ભાગ આવા પોલાણમાં ભરાઈ રહે છે. અને તે કહોવા લાગે છે જેથી અનેક જાતના સૂક્ષ્મ જંતુઓ તે સ્થળે ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે દાંતના અનેક વ્યાધિઓ થાય છે. આવો દાંત અને દાઢોને ચોટી રહેલો મળ દરરોજ દાતણના કુચાથી ઘસી કાઢી નાંખી દાંતને નિર્મળ રાખવા શાસ્ત્રમાં આજ્ઞા કરી છે. પરંતુ સાંપ્રતકાળમાં પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન નાજુકાઈ અને ફેશન તરફ ખેંચાય છે જેથી તેમને મહેનત અને શ્રમ લેવાનું જરા પણ રૂચતું નથી, તેથી પ્રજાવર્ગે દાંત અને દાઢોને કંઇ પણ તસદી ન આપવાનું કુદરતના નિયમ સામે દોઢ ડહાપણ વાપરેલું છે. અને તે નિયમાનુસાર પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી ઢોર કે જાનવર માફક દાતણ રૂપી લાકડાં ચાવવાં એ હાલની ફેશન પ્રમાણે તેમને જંગલી માણસો જેવું લાગે છે. તેથી પરદેશથી આવતાં ગમે તે પ્રાણીના વાળનાં ફેશનેબલ હાડકાંના હાથાવાળાં બ્રશો અને આંખને આંજી નાંખે એવાં ટુથ પાઉડરોથી દાંત ઘસવાનું તેમણે પસંદ કર્યું છે, જેનું વિપરીત પરિણામ એ આવ્યું છે કે દાંતના અનેક વ્યાધિથી પ્રજાવર્ગ પીડાય છે. અને ત્રીશ ને પાંત્રીસ વર્ષની વયમાં દાંત ને દાઢો હવે મનુષ્ય જાતથી રીસાઈ તેમનો ત્યાગ કરી ચાલી જાય છે. છતાં પણ પ્રજાવર્ગની આંખ ઉઘડતી નથી એ અત્યંત દીલગીરી ભરેલું છે. આપણા પૂર્વજોએ અનેક વૃક્ષનાં લીલાં દાતણથી, મૃતિકાથી (માટીથી), બદામ ઈત્યાદિની રાખથી, દંત ધાવન કરવાને કહેલું છે જેથી મુખશુદ્ધિ થતાં દાંતને કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ થતો નથી. ચર્વણ ક્રિયા કરવાથી દાંત પડી જવાનો પણ સંભવ રહેતો નથી.

ધુળ અથવા રેતીનાં રજકણો.

(લેખક-તંત્રી.)

રેતીના કણોથી રોગો ઉપર કેવી અસર થાય છે એ સંબંધી આપણે ગત વર્ષમાં કહી ગયા છીએ. ધુળનાં રજકણો પણ કેટલાં બધાં ઉપયોગી અને જરૂરનાં છે, એ વાત થોડાજ માણસોના જાણવામાં હોય છે. તેથી એ સંબંધીનું વર્ણન લખવું અમે દુરસ્ત ધાર્યું છે. "સુધાનિધિ" પત્રમાં એ સંબંધી હીંદી ભાષામાં એક લેખ લખાયલો છે તે ઉપયોગી ધારી તેનું જરૂર પુરતું ભાષાન્તર અત્રે લખવાનું અમે દુરસ્ત ધાર્યું છે.

હવામાં રહેલી ધુળ—જે વસ્તુને આપણે સાધારણ સમજીએ છીએ અને ધ્યાન પણ આપતા નથી, તેમ વિચાર પણ કરતા નથી, એવી વસ્તુઓથી મોટા મોટા ફેરફાર થયા કરે છે. હવામાં જે ધુળ રહેલી છે તેને જો કે આપણે હીસાબમાં ગણતા નથી પરંતુ તે આ સંસારમાં કેટલા મહત્વના ફેરફાર કરે છે, તે વાત આપણા જાણવામાં પણ નથી. વૃષ્ટિ અને હવામાં રહેલી ધુળનો નિકટ સંબંધ છે. જો હવામાં ધુળ ન હોત તો વૃષ્ટિ પણ થાત નહિં. હવામાં જે ધુળ રહેલી છે તે બે પ્રકારની છે. એક સેન્દ્રિય અને બીજી નિરીન્દ્રિય. જે કણ વૃક્ષ અને પ્રાણીજન્ય પદાર્થોમાંથી નીકળી વાયુ મન્ડળમાં મળે છે તેને સેન્દ્રિયકણ કહે છે. અને જે માટી, પત્થર આદિના બારીક કણ થઈ હવામાં ઉડતા રહે છે તેને નિરીન્દ્રિય કણ કહે છે. પહેલા પ્રકારના સેન્દ્રિય કણ આગમાં બળી જાય છે. પરંતુ બીજા પ્રકારના નિરીન્દ્રિય કણ આગમાં બળી શકતા નથી. વૃક્ષો પરથી પાંદડાં ગરી પડે છે અને તે સુકાઈ જાય છે, અને તે પ્રાણીવર્ગના ચાલવાથી અને અન્ય પ્રકારથી કચરાઈ જઇ તેનો બારીક કણ થઇ જાય છે, અને હવામાં ઉડયા કરે છે. એજ પ્રમાણે પ્રાણીઓના શરીરમાંથી અથવા મુડદાના શરીરમાંથી એક પ્રકારના કણ નિકળી હવામાં મળી ઉડયા કરે તેને પણ સેન્દ્રિય કણ કહે છે. એજ પ્રમાણે પત્થરમાટીનું ચૂર્ણ થઈ હવાના વેગથી ઉંચે જઇ વાયુમંડળમાં ભ્રમ્યા કરે છે. આપણા રહેવાના મકાનના છાપરા ઉપર વળીઓ વાંસ નાંખી ઉપર નેવાં ઢાંકેલાં હોય તેવા ઘરના છાપરાનાં નેવાં જરા ખસવાથી તેના છિદ્રમાંથી સૂર્યનાં કિરણ ઘરમાં આવે છે તેવા કિરણ તરફ આપણે બારીકાઇથી અવલોકન કરીશું તો તેમાં અસંખ્ય રજકણો આમ તેમ ઉડતાં માલુમ પડશે. એજ વાયુમંડળની ધુળનાં રજકણો છે. આ રજકણો પ્રકાશને ફેલાવવામાં ઘણી મદદ કરે છે. જો વાયુમંડળમાં એ કણ ન હોત તો વાયુમંડળને ભેદી સૂર્યપ્રકાશ આવવામાં અને ચારે બાજુ વિસ્તાર થવામાં મ્હોટી હરકત આવત. **પ્રોફેસર ટીન્ડાલ** નામના વિદ્વાને આ વાત પ્રયોગ દ્વારા સિદ્ધ કરી બતાવી છે. તેણે કાચની એક નળી લેઇને તેમાં સાદી હવા ભરી અને તેમાં પ્રકાશનું એક કિરણ દાખલ કર્યું તો તેમાં ધુળનાં કિરણો જણાવા લાગ્યાં અને આખી નળીમાં પ્રકાશ ફેલાઈ ગયો. ત્યાર પછી તેણે તે નળીમાંથી પેલી હવાને કાઢી લીધી અને પછીથી રૂની માફક છણીને તેમાં બીજી હવાને તેણે ભરી, અને તેમાં સૂર્યના કિરણને દાખલ કર્યું. તે વખતે એવો ચમત્કાર માલુમ પડયો કે તે પ્રકાશ આસપાસ ન ફેલાતાં સીધો નળીમાંથી આરપાર બહાર નીકળી ગયો. જે રસ્તેથી પ્રકાશ ગયો હતો તે જગ્યાએ કાળો ડાઘ જણાવા લાગ્યો. આ ઉપરથી સિદ્ધ થયું કે જો હવામાં ધુળ ન હોત તો સૂર્યનો પ્રકાશ પડવા છતાં પણ દુનિયામાં અંધારૂંજ રહેત. આ પછી એજ પ્રોફેસરે બીજો પ્રયોગ કરી જોયો કે વાયુમંડળમાં ધુળનાં જે કણો છે તેમાંથી કીયાં કણ એવાં છે કે જે પ્રકાશ ફેલાવવામાં મદદગાર થઇ પડે છે. તેણે પ્લેટીનમ ધાતુની એક નળી લીધી અને તેને લાલચોળ થતા સુધી ખુબ તપાવી અને પછી તેમાં તેણે હવા દાખલ કરી. આમ કરવાથી હવામાંનાં સેન્દ્રિય કણ બળી ગયાં તે પછી તે નળીમાંની હવાને કાચની નળીમાં ભરી અને તે નળીમાં સૂર્યના કિરણને દાખલ કર્યું, તો તેનો પ્રકાશ નળીમાં ન ફેલાતાં બહાર નીકળી ગયો. તે ઉપરથી સિધ્ધ થયું કે સેન્દ્રિય રજકણ પ્રકાશ ફેલાવામાં સહાયકારક થાય છે. જ્યારે પવનના તોફાનથી માટી અને ધુળ વાયુ મંડળમાં અધિક ફેલાઇ જાય છે ત્યારે સૂર્યનો પ્રકાશ ઘટી જાય છે.

આ સેન્દ્રિય રજકણોની સાથે કેવળ નિર્જીવજ કણો રહે છે એમ નથી, પરંતુ સજીવ કણો પણ રહે છે, જે રોગ ફેલાવાના કારણભૂત થાય છે. એમ માલુમ પડે છે કે આપણે જે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેઇએ છીએ, તેમાં આવા સજીવ કણોથી આપણને કેટલીક હાનિ પહોંચે છે. પ્રયોગોથી માલુમ પડયું છે કે શ્વાસ લેતી વખતે આવા અસંખ્ય કણો આપણા ફેફસામાં જાય છે, અને શ્વાસ મૂકતી વખતે

તે બહાર ન નીકળતાં આપણાં ફેફસામાંજ રહી જાય છે. આ ભીતર ગએલા કણોથી આપણા આ રોગમાં અંતર પડે છે. કેટલીક જાતનાં કારખાનાંમાં કામ કરવા વાળા મજુરોને આવા પ્રકારના કણોથી હાનિ પહોંચવાનો વધારે સંભવ રહે છે. કાગળ બનાવવાના કારખાનામાં જે મજુર ફાટયાં તુટયાં ચીથરાંને જુદાં કરી સાફ કરે છે, તેમના શ્વાસમાં ખરાબ રજકણો અવશ્ય જાય છે. કેટલીક વખતે તો એ રજકણો હવામાં ઉડી એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં પણ જઇ પહોંચે છે. માણસોના શરીરમાંથી પણ આવાં રજકણ નિકળી હવામાં ઉડતાં રહે છે. માણસના હાલવાચાલવાથી, ફરવા હરવાથી અને મહેનત કરવાથી અને શરીરને વધારે હવા લાગવાથી આવાં કણો અધિક નીકળે છે. આ વાત ઉભા રહેલા રેલના ડબાનું અને ચાલતા ડબાનું અવલોકન કરવાથી સિદ્ધ થએલી છે. આ રજકણ હવાથી જરા ભારે હોય છે, તેથી ઉડતા છતાં પણ તે ઘણે ઉંચે જઈ શકતાં નથી. પણ નીચે આવવાનો પ્રયત્ન કરતાં માલુમ પડે છે. આ પ્રકારે તે નીચે આવીને જમીન અને પાણીના તીરે અથવા કિનારા પાસે એકઠાં થાય છે. આ પ્રમાણે તેવાં કણોને જમીન અથવા પાણીમાંથી પોષક દ્રવ્ય મળે તો એવાં સજીવ કણનો પરિવાર વધવા લાગે છે; અને તેજ કણો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થઇ કોઇ કોઇ વખત ભયંકર રોગ પેદા કરે છે. ઇ. સ. ૧૮૮૪ માં સ્વીટઝરલેંડમાં જીનીવા શહેરમાં ટાઇફોઇડફીવર નામનો વિષમય અંતરજ્વર ફેલાયો હતો. જેનાથી અસંખ્ય મનુષ્યોનાં મરણ નિપજ્યાં હતાં. તપાસ કરતાં માલુમ પડયું હતું કે એ શહેરમાં જે જગાએથી પાણી આવતું હતું ત્યાં આવાં કણોનાં અસંખ્ય બીજ ફેલાઇ ગયાં હતાં. એમ પણ માલુમ પડયું કે એ જગાના કિનારાના પાણીથી ત્રણ ચાર ફૂટ દુરના પાણીમાં આવાં કણો નહોતાં. તેથી તેના કિનારાનું પાણી લેવાનું બંધ કર્યું અને કિનારાથી ત્રણ ચાર ફુટ આઘેનું પાણી નળમાં લેવા માંડયું એટલે દસ પંદર દિવસમાં બીમારી બંધ થઈ ગઈ, અને થોડા દિવસમાં એકદમ બંધ થઇ ગઈ. સેન્દ્રિય રજકણમાં એ પણ એક વિશેષતા છે કે જે હવામાં તે મળેલાં હોય તેમાં જો અગ્નિની જ્વાળા લાગે તો તે એકદમ સળગી ઉઠે છે. અમેરિકામાં આટાદળવાની મિલોનાં કારખાનાંમાં આ પ્રકારના ભડકાથી કેટલીક વાર સમુળગા કારખાનાનો નાશ થઇ ગયો છે. જો કારખાનાંની ઘંટીઓ ચાલી રહી હોય અને તેમાં જો અનાજ કમી પડે તો અંદરની બાજુ વધારે ઘર્ષણ થવાથી આગની ચીનગારીઓ ઉડવા લાગે છે, જેથી આટાના કણથી ભરેલી હવામાં જ્વાળા ઉત્પન્ન થાય છે.

સન ૧૮૭૦ ની સાલમાં નિનાપોલીસ સહેરનાં ૭ મકાનો આ પ્રમાણે બળી ગયાં હતાં. કોલસાની ખાણોમાં કોયલાની રજકણ હવામાં ઉડતી હોય છે, તેને પણ થોડી જ્વાળાનો સ્પર્શ થતાં તે સળગી ઉઠી ભયંકર નુકશાન કરે છે.

નિરીન્દ્રિય ધુળ, પત્થર-માટીના કણોમાંથી અથવા જ્વાળામુખી પર્વતોમાંથી ઉડીને વાયુમંડળમાં ફેલાય છે. આ ધુળ જેમ જેમ ઉંચે ચડતી જાય છે તેમ તેમ વધારે દેખાતી જાય છે. એક શોધક કંઈ પ્રયોગ કરવાને માટે એક પર્વતની ટોચ ઉપર જઇ પોતાના ત્રાજવાથી જોખવા માંડયો. પરંતુ તેના તાજવાંની દાંડી જરા પણ હાલતી નહોતી. તપાસ કરતાં માલુમ પડયું કે એ દાંડીના મધ્ય ભાગમાં જ્યાં કાણું પાડેલું હતું ત્યાં ઘણી ધુળ ભરાઇ ગઇ હતી જેથી તે હાલતી નહોતી. સન ૧૮૮૮માં જાવા દ્વિપના ક્રાકાટોવા પર્વતમાંથી જ્યારે જ્વાળામુખી ફાટી ધડાકો થયો ત્યારે તેમાંની પત્થર માટી રાખ વગરે ધુળનાં રજકણો ૧૭ માઇલ સુધીની ઉંચાઈ સુધી ઉડતાં દેખાયાં હતાં. એટલી ઉંચાઇએ ગયા પછી તે કેટલાંક વર્ષ સુધી તે ઉપરને ઉપર રહી પૃથ્વીની આસપાસ ફેરા ફરતાં હતાં. આ ઉપરથી જણાશે કે નિરીન્દ્રિય ધુળનાં રજકણો કેટલી ઉંચાઈ સુધી જાય છે. આ કાર-

સુંથી અમારા આચાર્યોએ દેશકાળ પ્રકૃતિ આદિનો વિચાર કરી ઔષધ કરવાની આજ્ઞા કરેલી છે, કારણુ કે કેટલીક વખત બહારના ઉપદ્રવથી પણુ અનેક પ્રકારની બીમારી થાય છે. માટે તેની ઉત્પત્તિનું કારણુ શોધી કાઢી તે કારણુને નિર્મૂળ કરવું જોઇએ. તે વિના એવી બીમારી બંધ થતી નથી. વૈદ્યલોકો આવી બહારની વાતોથી વાકેફ થાય તો દર્દીઓની સારવાર કરવામાં તેમને વધારે અનુકૂળતા થાય એમ સમજી આ લેખ લખવામાં આવ્યો છે.*

ચળકે એટલું સોનું નહિં અથવા દેખાવ અને વાસ્તવતા વચ્ચેનો તફાવત.

(લેખકઃ-ડાક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી.)

આંખે જોતાં જો કે આપણુને એમ જણાય છે કે પૃથ્વી સ્થિર હોઇ તેની આસપાસ સૂર્ય ફરે છે, પરંતુ ખરી રીતે જોતાં આપણી આંખ આપણુને ભુલાવામાં નાંખે છે; કારણુકે તર્ક બુદ્ધિ અને શાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે સૂર્યજ સ્થિર છે, અને પૃથ્વી તેની આસપાસ ફરે છે. તેજ પ્રમાણે ગુરુત્વાકર્ષણુ એટલે પૃથ્વીના ખેંચાણુની શક્તિજ પતંગને આકાશમાં ચઢાવે છે, બલુનને ઉરાડે છે, અને વહાણુને હંકારે છે. રાસાયણિક આકર્ષણ ડાયનેમાઇટ અને દારૂગોળાને ઉરાડી મુકે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેમને બનાવે પણ છે. અગ્નિ જે પરમેશ્વરની આપેલી એક ઉપયોગી બક્ષિસ છે, તેજ જ્યારે માણુસના કાબુની બહાર જાય છે ત્યારે ઘણો કેર વર્તાવી દે છે. તેજ પ્રમાણે **જીવતા અવયવો અગર શરીર ઉપર દવાઓ બીલકુલ અસર કરી શકતી નથી,** એ સત્ય વાત પણુ ઉંડા વિચાર વગરના માણુસોના માન્યામાં આવતી નથી; પરંતુ વિચાર કરતાં આપણુને જણાયં છે કે ઔષધ માત્ર જડ અને નિષ્ક્રિય છે. પણુ સજીવ શરીર અને સજીવ અવયવોજ સચેતન અને સક્રિય છે. તેજ પ્રમાણે વળી દવાઓ શરીરને કદિ પણ શક્તિ આપી શકતી નથી; પરંતુ જે શક્તિ દવાઓથી આવતી જણાય છે, તે શક્તિ ખરી રીતે દવાઓ લેઇ લેતી હોય છે.

આ બધી બાબતોનો વિચાર આપણુને આખરે વ્યાધિના વાસ્તવ સ્વરૂપના વિચારપર લાવે છે, કે જેમાં વળી એક બીજો અસત્યાભાસ (Paradox) સમાયલો છે. તે આ પ્રમાણે છેઃ—**રોગ એ કુદરતની શરીરને નિરામય કરવાની ક્રિયા છે.** આ સત્ય સિદ્ધાંત એટલો તો અસત્યાભાસથી ભરેલો (Paradoxical) દેખાય છે કે મધ્યાન્હના સૂર્ય જેટલો તેને સ્પષ્ટ કરવામાં આવે તોપણુ તે સ્વિકારતાં લોકો આનાકાની કરવાના. દર્દીનો નાશ કરવા તરફજ પ્રય

* હવામાં રહેલા વિષમય સૂક્ષ્મ જંતુઓથી આવા ચેપવાળા રોગો પ્રસરે છે, એમાં જરા પણુ શક નથી. પરંતુ તેવા વખતે પણુ આવો રોગ દરેક માણુસને થતો નથી; પણુ કેટલાક માણુસો તેવા રોગના ભોગ થઇ પડે છે. આવા અમુક માણુસોને રોગ લાગુ પડવાથી તેમાંના કેટલાકનાં મરણુ પણુ નીપજે છે, અને કેટલાક બચી પણુ જાય છે. આમ થવાનું ખરૂં કારણુ ઘણા લોકોના સમજવા બહાર હોય છે. જેમનાં શરીરો વિજાતીયમળથી પરિપૂર્ણ થએલાં હોય છે અને શરિરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોથી ફર્મેન્ટેશન (કહોવાણુ) ની ક્રિયા ચાલુ હોય છે તેવાં શરીરોમાં આવાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ દાખલ થયા પછી તેનો પરિવાર ઘણીજ ઝડપથી વધી જાય છે, અને આવા ભયંકર રોગ પેદા થઇ કેટલીક વખતે મરણુ પણુ નિપજાવે છે. અને જેમના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો થોડો સંચય હોય તેમને આરામ પણુ થાય છે, એમ હાલની પાશ્ચાત્ય શોધોથી સિદ્ધ થએલું છે. તંત્રી.

લક્ષણ ધરાવતી અનિષ્ટ અથવા બુરી ક્રિયા તરીકે વ્યાધિને ગણવો એ હવે સપ્રમાણ કે બુદ્ધિ અનુંસાર ગણી શકાય તેમ નથી. આરોગ્યની શક્તિની માફક વ્યાધિની શક્તિ પણ જીવનાવશ્યક શક્તિ છે, અને તેથી તંદુરસ્તિમાં તેમજ વ્યાધિમાં જે ક્રિયાઓ શરીરની અંદર ચાલે છે તે સર્વ ક્રિયાઓ જીવનાવશ્યક અને શરીરસંરક્ષક હોય છે, છતાં ભેદ માત્ર એટલોજ હોય છે કે વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિમાં શરીરની અંદર ચાલતી ક્રિયાઓ પ્રતિકૂળ સંજોગોને લીધે બેચેની ઉપજાવનાર, શ્રમ અને કષ્ટ આપનાર હોય છે; જ્યારે નિરોગ સ્થિતિમાં શરીરની અંદર ચાલતી ક્રિયાઓ અનુકૂળ સંજોગોને લીધે સુખચેન ઉપજાવનાર હોય છે. આવી રીતે સંજોગોના ભેદના લીધે શરીરની અંદર ચાલતી ક્રિયાઓ કેટલીક વખત સુખપ્રદ અને કેટલીક વખત કષ્ટકર લાગે છે. છતાં તે બન્ને પ્રકારની ક્રિયાઓ વાસ્તવિક રીતે ઉપકારક, શરીરસંરક્ષક અને હિતકર હોય છે; એટલે કે બન્ને દાખલામાં કામ કરતી શક્તિ અને તેને લગતો ઇશ્વરી નિયમ એકજ હોય છે, અને દેખાતો તફાવત તરતના કે પૂર્વના વેષ્ટન અથવા સંજોગોના ભેદને લીધેજ હોય છે. આ રીતે સિદ્ધ થાય છે કે લગભગ સર્વ દાખલામાં વ્યાધિ એ એક શરીરને સુધારનારી, ઉપકારક, કુદરતી ક્રિયા છે. અને કદાચ શક્તિ ખૂટી પડવાથી અગર તો પ્રતિકૂળ વેષ્ટન કે સંજોગો ચાલુ રહેવાથી દર્દી આખરે મરણ પામે તો પણ છેલ્લી ઘડી સુધી રોગરૂપે જણાતી કુદરતી ક્રિયા શરીરને સુધારવા અને બચાવવાનો પ્રયત્ન કર્યાજ કરતી હોય છે. વ્યાધિ નિવારણનો ખરો માર્ગ તો એ છે કે પ્રતિકૂળ સંજોગોને દૂર કરવા અને કુદરતી સાધનોથી જીવન બળ વધારવું; જે થતાં યંત્રશાસ્ત્ર કે રસાયનશાસ્ત્રની ક્રિયાઓની માફક આરોગ્યપ્રાપ્તિ ચોકસ રીતે થયા વિના રહેતી નથી. આ સર્વ બાબતમાં એક ઉપયોગી વાત વખત સંબંધીની છે. જીવનબળ બનાવી શકાતું નથી; પરંતુ તેને સાચવી બચાવી તથા પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, જે કરવાને માટે સરખામણીમાં બહુ ધીમે કામ કરતી ક્રિયાઓ કામે લાગે છે; અને આવી સર્વ ક્રિયાઓમાં મનોનિગ્રહ દરદીને વાપરવો પડે છે; તેથી તે બહુ લોકપ્રિય થઈ શકતી નથી; કારણકે જે રોગ થવાને વર્ષો લાગ્યાં હોય છે તે રોગ માત્ર થોડાક દિવસમાં મટાડી દેવા દર્દીઓ તલપાપડ થઈ રહ્યા હોય છે, પણ નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી મૂળમાંથી ધીમે ધીમે રોગ મટાડવા જેટલી ધીરજ દર્દીઓ રાખી શકતા નથી, એ ઘણું શોચનિય છે. પરંતુ રોગીઓ તેમજ વૈદ્ય ડાક્તરોનો એ ચોક્સ અનુભવ છે કે રોગ મટાડવામાં ધીમી તેજ ખરી રીત છે.

પદાર્થ વિજ્ઞાનનો એક બીજો અસત્યાભાસ.

તરત ન સમજી શકાય તેવી બીજી એક સત્ય વાત એ છે કે જેમ ચાંચલ્ય વધારે તેમ શક્તિનું ભંડોળ ઓછું. અને આરોગ્યના ગંતવ્યસ્થાને પહોંચવા જે ઘણો દોડે તે વહેલો થાકી જઇ અંતે મોડો પહોંચે છે. આ વાતનું દ્રષ્ટાન્ત ઇંગ્રેજી શબ્દ "નરવસ" (Nervous) થી આબાદ રીતે મળી રહે છે. ધાતુ ઉપરથી નરવસ શબ્દનો અર્થ બહુ જ્ઞાનતંતુ અથવા બળવાળો (Full of Nerve) થાય છે અને તેથી નરવસ માણસ ઘણોજ પ્રચંડ બળવાળો હોવો જોઇએ; પરંતુ સત્ય વાત તો તેથી ઉલટીજ છે. એટલે કે નરવસ માણસ બહુ બળવાન હોવાને બદલે ઘણોજ નિર્બળ હોય છે. મનુષ્યો નબળાં હોય છે માટેજ તેઓ નરવસ હોય છે; જ્યારે તેઓમાં શક્તિ આવે છે ત્યારે તેઓની નરવસનેસ જતી રહે છે.× તેજ પ્રમાણે જેમ જેમ દરદી નિર્બળ થતો જાય છે

× ગુજરાતી ભાષામાં પણ વિરોધાભાસ ઉપજાવનાર કેટલાક શબ્દો છે. દાખલા તરીકે કાપનાર ધરતુને 'પાળી.' (પાળનાર) કહે છે. તેજ પ્રમાણે ખારી ચીજને 'મીઠું', પોષણ આપનાર ઘી ભરેલા વાસણને 'વાટી' (વાટકું). "કાપે ઉસકો કહે પાલી, પાલે ઉસકો કહે વાટી; ચલતે કોં કહે ગાડી (દાદેલી), એસે લોક અનાડી."

તેમ તેમ નાડીના ધબકારા અને શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા વધતી જાય છે; અને શક્તિ વધતાં નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમા અને ઉંડા ચાલે છે. આટલા ટૂંકા વિવેચનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દર્દી જે વખતે બહુ નિર્બળ દેખાતો હોય છે તે વખતે (દાખલા તરીકે તાવના હુમલા વખતે) તે તંદુરસ્તિ અને બળ ઝડપથી મેળવવાના કામમાં ગુંથાયલો હોય છે.

પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડૉક્ટરોના અભિપ્રાયો આ વાતની સત્યતા વિષે સબળ સાખ પુરે છે. અમેરિકાની પેનસીલવેનીયા યુનિવર્સિટીનાં ડૉ: **જોર્જ બી.** વુડ. એમ ડી. પોતાના પ્રમાણભૂત ગણાતા પ્રસિદ્ધ પુસ્તક " પ્રેક્ટીસ ઓફ મેડીસન " માં ક્ષોભ અથવા 'ઇરીટેશન' (Irritation) એ રોગનું પ્રથમ પગથીયું છે; એવું બતાવી આપ્યા પછી સત્ય રીતે જાહેર કરે છે કેઃ—

The first observable phenomenon in the lower grades of irritation is an exaltation of the function in the part affected......If the excitement be moderate there is merely an exhaltation of the natural sensibility......Sight, hearing, touch, taste, smell, may become more acute when their organs respectively are affected......When the muscular tissue is affected the muscle will act more vigorously......Digestion is also apparently invigorated by a moderate irritation. Hence increase of appetite.

" હલકી પાયરીના ક્ષોભમાં પ્રથમ દેખાતું ચિન્હ તે ક્ષોભવાળા અવયવની ક્રિયા વધી જવી તે છે. જો દીપક અથવા ઉત્તેજક કારણ અથવા ક્ષોભ સાધારણ હોય તો કુદરતી ચેતનાશક્તિ બહુ વૃદ્ધિગત થાય છે. ચક્ષુરિન્દ્રિય, શ્રવણેન્દ્રિય, સ્પર્શેન્દ્રિય, રસનેન્દ્રિય, અને ઘ્રાણેન્દ્રિયમાંની દરેક ક્ષોભને લીધે ઘણી તીવ્ર થાય છે. જ્યારે સ્નાયુમાં ક્ષોભ થાય છે ત્યારે તે સ્નાયુ ઘણોજ બળવાન થએલો દેખાય છે. પાચકશક્તિ પણ સાધારણ ક્ષોભને લીધે દેખીતી બહુ બળવાન થએલી માલુમ પડે છે. અને આ રીતે નબળી જઠરવાળાને બહુ મિથ્યા ભૂખ લાગે છે."

આથી કરીને ક્ષોભ (Irritation) એ રોગનું મૂળ કારણ હોવાથી તેનાથી ઉત્પન્ન થતાં પરિણામો બહુ ભૂલાવામાં નાંખે તેવાં હોય એ દેખીતું છે. ક્ષોભને લીધે મનુષ્યને તાકાત, જુસ્સો, જાગૃતિ, ચાંચલ્ય અને ઘણી વખત અસાધારણ હુશીયારી દેખાય છે; પરંતુ તેજ વખતે અજાણપણે દર્દી ભયંકર અને જીવલેણ વ્યાધિના પંજામાં સપડાતો હોય છે. ભયંકર રોગના લાગુ પડતા પૂર્વે થોડા સમય પહેલાં ચાલાક અને હુશીઆર દેખાતા માણસોના દાખલા કોના જોવામાં નથી આવ્યા? આપણે કેટલી બધી વાર સાંભળીએ છીએ કે જે દર્દી એકાએક મરી ગયો તે આગલેજ દિવસે ઘણોજ હુશીયાર જણાતો હતો. **પ્રોફેસર** વુડ વધુમાં જણાવે છે કેઃ—

To complete our general view of irritation it remains only to call attention to its secondary effects. These may be exhibited in the part immediately affected, or in other parts of the body. In the former situation, after the subsidence of the irritation, a state of depression usually occurs, in which the functions are performed more feebly, or are for a time suspended. The over-fatigued organ requires a period of rest before it can return to its ordinary duties.

"ક્ષોભ' વિષેના સામાન્ય સિંહાવલોકનને પૂર્ણ કરવા માટે ક્ષોભની પાછળની અસરો તરફ ધ્યાન ખેંચાવાનુંજ બાકી રહે છે. આ અસરો ક્ષોભ પામેલા ભાગમાંજ અગર તો શરિરના બીજા અવયવોમાં દેખાવ દે છે. પ્રથમ કહ્યા તેવા સંજોગોમાં ક્ષોભ શમી ગયા પછી શિથિલતાની સ્થિતિ આવે છે કે જેમાં પૂર્વે બહુ કામ કરતો અવયવ બહુજ નિર્બળપણે કામ કરે છે, અથવા તો કેટલાક વખત સુધી તેનું કામ તદન અટકી પડે છે. ગજા ઉપરાંત કામ કરી થાકી ગયેલા અવયવને તે પોતાનું હંમેશ મુજબનું કામ કરવાને શકિતમાન થાય તે પૂર્વે વિશ્રાન્તિનો થોડો વધારે સમય તેને જોઇએ છીએ." ઉત્તેજક પદાર્થોનો અસત્યાભાસ ઉપજાવનાર સ્વભાવ આ રીતે ઉઘાડો પડે છે. ઉપર કહ્યું તેરીતે હવે સાબીત થઇ ચુક્યું છે કે જ્યારે જઠર આદિ કોઈ એક અવયવ રોગી થતો જતો હોય છે ત્યારે અગાઉ કરતાં વધારે જોરથી કામ કરવા લાગે છે અને તેથી તે અવયવ વધારે તન્દુરસ્ત અને બળવાન હોવાનો ખોટો ભાસ થાય છે; એથી ઉલટું જ્યારે તેવો અવયવ તન્દુરસ્તી અને બળ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા લાગે છે ત્યારે અશક્તિ, મંદી અને થાકનો દેખાવ ધારણ કરે છે. ઍલ્કોહૉલ અથવા મધાર્ક (દારૂ) ઉત્તેજક અને માદકદિપક પદાર્થોનો રાજા છે. અને તેનો નિશો ઉતરી ગયા પછી જેમ બેહદ અશક્તિ અને થાક લાગે છે તેજ પ્રમાણે બીજા સર્વે 'સ્ટિમ્યુલન્ટો' એટલે કે ઉત્તેજક ઔષધો વિષે પણ સમજવાનું છે. દરેક સમજુ મનુષ્ય કબુલ કરે છે કે ઍલ્કોહૉલ દાહ કરનાર વિષ છે અને તેના દાહક ગુણને લીધેજ તે સ્ટિમ્યુલન્ટ તરીકે કામ કરી શકે છે. વધારામાં ઍલ્કોહૉલ જલદીથી વાયુરૂપ બની જવાના અને બીજા પ્રવાહીઓમાં જલદીથી ભળી જવાના ગુણવાળો હોવાથી શરીરના એકે એક સ્નાયુ અને તંતુજાળમાં પ્રસરી જઇ તેમાં સામાન્ય ક્ષોભ ઉપજાવી બળ અને ગરમાવાનો, તથા જુદા જુદા અવયવોની ક્રિયા બળવાન કરવાનો, ખોટો ભાસ ઉપજાવે છે. આ રીતે વધુ બળ નિષ્પ્રયોજન ખર્ચાઈ જવાના પરિણામે તે તે ભાગ વધારે ને વધારે બળ અને ચેતન રહીત થતા જાય છે. અને આખરે ઉપર લખેલા પ્રોફેસર લુડના અભિપ્રાય પ્રમાણે શિથિલતાની હાલત પ્રાપ્ત થાય છે કે જેમાં અવયવોની ક્રિયા ઘણીજ નિર્બળપણે ચાલે છે, અથવા તો કેટલાક વખત સુધી કેવળ બંધ પડે છે. આવી સ્થિતિમાં વધુ ઍલ્કોહૉલ લેવાને દર્દી લલચાય છે. અને ઍલ્કોહૉલના આવા વધુ ને વધુ ઉપયોગથી જેમ જેમ તે વધારે હુશીયારી અને મોજ મેળવતો જાય છે તેમ તેમ તે દુર્વ્યસનનો વધારે ગુલામ બનતો જાય છે. અને જેટલા પ્રમાણમાં તેની શક્તિ ઘટતી જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં સ્ટિમ્યુલન્ટો તરફની તેની ગુલામગીરી વધતી જાય છે, અને આખરે તે બહુ દયાપાત્ર અને કફોડી હાલતમાં આવી પડે છે. આજ નિયમ બીજાં સર્વે સ્ટિમ્યુલન્ટને લાગુ પડતો હોવાથી સર્વે એકાંગી તથા સર્વાંગી (Local and general irritants) ક્ષોભક પદાર્થોને તેમજ સર્વે પ્રકારની 'ટૉનીક' દવાઓને પણ તે નિયમ લાગુ પડે છે. આવી સર્વે દવાઓ પ્રથમ ક્ષોભને લીધે ઉત્તેજક અસર ટુંક સમય બનાવી પછી દીર્ઘકાલની શિથિલતા લાવે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે આવાં ઔષધોની મદદથી માણસ જ્યારે બળવાન થતો દેખાતો હોય છે, ત્યારે ખરી રીતે તો તેના જીવન બળનો ભંડોલ બેહદ ઝડપે ખર્ચાઇને ઓછું થઇ જતું હોય છે. અને જ્યારે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયો વડે તે બળ મેળવતો હોય છે ત્યારે, અજાણ માણસોને શિથિલતા અને નિર્બળતાનો ખોટો ભાસ થાય છે. આ વાતનું સાધારણ અને બંધ બેસતું દ્રષ્ટાન્ત ઊંઘ છે. જાગૃતાવસ્થાના કોઈ પણ સમય કરતાં ઊંઘની સ્થિતિમાં દર્દી ઘણીજ વધારે ઝડપથી જીવનબળને પોતાના શરીરમાં ભરતો હોય છે, અને રાત્રે ઊંઘમાં આ રીતે પ્રાપ્ત કરેલું બળજ તેને બીજે દિવસે કામ કરતી વખતે ખર્ચ કરવામાં ઉપયોગી નીવડે છે. આવી રીતે મનુષ્ય તદન શિથિલ અને નિર્બળ થઇને ઊંઘમાં પડેલો દેખાય છે તે વખતેજ તે ધમધોકાર જીવનબળ મેળવતો હોય છે; અને દિવસે જ્યારે તે

દોડવાં કુદવા કે કામ કરવામાં રોકાયલો હોય છે ત્યારે અગર તો ટૉનીક કે સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાઓની મદદથી બહુ બળ બતાવતો હોય છે તે વખતેજ તે પોતાના જીવન બળનું ભંડોળ ખર્ચી નાંખી નિર્બળ બનતો હોય છે. ત્યારે હવે કઇ સ્થિતિ વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે—**દેખીતી નિર્બળતાની કે કૃત્રિમ બળની? સ્ટિમ્યુલન્ટ અને ટૉનિક દવાઓ આપીને પોતાના દર્દીઓના જીવન બળને ખુટાડી દેનાર ડૉકટરને સારા કહેવા કે વિશ્રાન્તિ, શાન્તિ અને દેખીતી અશક્તિ પણ ધારણ કરાવી તે રીતે પોતાના દર્દીને સ્તવબળ પ્રાપ્ત કરાવી આપનાર ડૉકટરને વધારે સારો ગણવો જોઈએ?**

બાહારના દેખાવ ભુલથાપ ખવરાવનાર હોય છે.

માત્ર અજમાયશ અને દેખીતાં પરિણામો ઉપરજ રચાયલી ઉપચાર પદ્ધતિ (દાખલા તરીકે ઍલોપેથીક ઈંગ્રેજી વૈદક પદ્ધતિ) કેટલી બધી નુકશાનકારક હોય છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સમજુ વાંચક વર્ગને સ્પષ્ટ સમજાયા વિના રહેશે નહિ. બહુ બારીકાઇથી નિહાળેલા દેખાવો પણ ભુલથાપ ખવડાવનાર નિવડે છે. બુદ્ધિ અને સપ્રમાણ તર્કશાસ્ત્ર સાબીત કરે છે કે રોગ એ કંઇ સંહારક શક્તિ નથી, પરંતુ શરીરસંરક્ષક અને જીવનાવશ્યક ક્રિયા છે, અને તે બીગાડ અને નુકશાનનો ખોટો આભાસ કરાવી શરીરને સુધારે છે. તેજ રીતે અશક્તિનો મિથ્યાભાસ બતાવી બળવાન બનાવે છે. અને પચીસ ત્રીશ વર્ષના વૈદકના લાંબા અનુભવી પ્રખ્યાત અમેરિકન ડાકટર **રોબર્ટ વૉલ્ટર** એમ. ડી. કહે છે તેમ It demonstrates, what the widest experience has long suspected, that the greatest foe to human life in the sich-room is "meddlesome medicine." "બહોળામાં બહોળો અનુભવ સાબીત કરે છે કે માંદા માણસની માવજતમાં બીનજરૂરે વચ્ચે ઘોચપરોણા કરનાર ઔષધપદ્ધતિ એ મનુષ્ય જાનનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. દર્દીના ઓરડાની અંદર દાખલ થઇને મોટામાં મોટી જે મદદ કોઈ વૈદ્ય કે ડાકટર કરી શકે તે મદદ દરદીના ઓરડાનાં બારીબારણાં ઉઘાડી નાખવાની છે. વધારામાં ઉત્સાહના બે બોલ કહીને દર્દીનો વધુ પીછો પકડવો જો તે મુકી દે તો દર્દી વધારે વહેલો સાજો થવાનો સંભવ રહે છે. **ડૉ. રૉબર્ટ વૉલ્ટર એમ. ડી.** કહે છે તેમ As an adviser and counsellor the doctor ought to be of great service, but as a curer, a medicine giver a fighter of disease he is the patient's worst enemy. Few would die when they do die if they would rest, be quet, and wait. "શીખામણ આપનાર સલાહકાર અને આરોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપનાર તરીકે ડૉકટર ઘણી કિમતી મદદ દરદીને આપી શકે. પરંતુ ઉપચારક તરીકે, કે દવાઓના રગડા પાનાર તરીકે, તેમજ વ્યાધિ સાથે વિરોધ બાંધી તેનો નાશ કરવા મથનાર તરીકે, ડૉકટર પોતાના દર્દીના મોટામાં મોટા શત્રુની ગરજ સારે છે. મરવાના હોય તે દર્દીઓ મરે તોપણ જો દર્દીને ખૂબ વિશ્રાન્તિ, શાન્તિ અને ધિરજ આપવામાં આવે તો દર્દીઓના મરણની સંખ્યા બેશક ઘણીજ ઓછી થયા વગર રહે નહિ."

રોગના હુમલા પૂર્વે દરદીની શરીરપ્રકૃતિ જેવી હોય તેના કરતાં રોગ થઈને કુદરતી ઉપચારથી મટી ગયા પછી વધારે સારી થવી જોઈએ. વ્યાધિનિવારણની દરેક ખરી રીત દર્દીનું જીવનબળ ખર્ચી નાંખવાને બદલે તેમાં ઉમેરો કરે છે. ઔષધોપચાર સાધારણ નિયમ તરીકે દર્દીના બળનો બીગાડ કરે છે, અને રોગ મટાડયા પછી દર્દીને રોગ થવા પૂર્વેની સ્થિતિ કરતાં વધારે ખરાબ હાલતમાં લાવી મુકે છે. વખતો વખત બનતા ખરા બનાવો આ સત્ય સિદ્ધાંતને સાબીત

ફરી બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ, તેની સત્યતાનાં કારણો પણ રજુ કરે છે. આમાંનું પહેલું કારણ એ છે કે વ્યાધિ એ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા છે; અને તેથી કાંતો જ્વર લાવીને હાનિકર કચરાને તે બાળી મુકે છે, અગર તો આંતરડાં, યકૃત અથવા લીવર, ચામડી, મુત્રપિંડ વગેરેની ક્રિયાને વધારી દેઈ અથવા તો ખોરાકપરની રૂચીના અભાવને લીધે દર્દીને ખોરાક લેતો અટકાવી દર્દીના યકૃત અથવા લીવર, મુત્રપિંડ, ફેફસાં, ચામડી, આંતરડાં વગેરેનું દરરોજનું કામ ઓછું કરી દેઈ તે રીતે બચાવેલી શક્તિને શરીરમાં જામી ગએલા કુપિત મળ અને વિજાતીય દ્રવ્યના અડચણ કરતા પદાર્થોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાના કામમાં યોજે છે. વધારામાં વળી વ્યાધ દર્દીની હરવા ફરવા અને કામ કરવાની શક્તિ લેઈ લઇ તે રીતે તેના ખર્ચાઇ જતા બળને બચાવી તેનો શરીરમાં જમાવ થવા દે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વ્યાધિ ખોરાક ખવાતો બંધ કરે છે, અને તે રીતે શરિરના સર્વ જીવનાવશ્યક અવયવો જેવા કે રક્તાશય અથવા હૃદય વગેરેના ઉપર પડતો નવા કામનો બોજો અટકાવી તેમની શક્તિઓ અડચણોને દૂર કરવામાં તથા મળને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં સહેલાઇથી વાપરી શકે છે. બીજુ, ઘણીવાર વ્યાધિ ઉપર કહ્યા તે અવયવોની ક્રિયાને વધારી દેઇ અતિસાર, પિત્તની ઉલટીઓ, પરસેવો, મુત્રનો વધારો વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઉપરાંત વધારે અગત્યની બાબત વ્યાધિ એ કરે છે કે, સાજા થતા દર્દીની હરવા ફરવા તથા કામ કરવાની શક્તિ ઓછી કરી દેઇને શરીરમાં શક્તિનો જમાવ કરે છે. અડચણ કરતા મળને કાઢી નાંખવા માટે જોઇતી શક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં શરીરના મુખ્ય મુખ્ય અવયવોમાં નહિ હોવાને લીધેજ ઘણુંખરું બધા રોગો પેદા થાય છે. આ કારણને લીધેજ ભયંકર માંદગીનું કારણ ઘણુંખરૂં શરીરના અવયવો ઉપર પડતો ગજા ઉપરાંત કામનો બોજો અને તેને પરિણામે નિપજતી અશક્તિ એજ છે. આવા રોગોમાં **શરીરની બહાર અને શરીરની અંદર** કામ કરવું ચાલુ રાખવા જેટલી શક્તિ હોતી નથી. આથી કરીને કુદરત શરીરવડે બહાર થતી ક્રિયા કરવાની સ્વૈચ્છિક ક્રિયાશક્તિ (Voluntary power) છેકજ ઓછી કરી નાંખીને દરદીને પથારીવશ કરી દે છે, અને એ રીતે શક્તિનો જે બચાવ થાય છે તે જો શરીરને નિર્મળ બનાવવામાં અને નવીન રચવામાં ઉપયોગ કરે છે. તેવીજ રીતે વળી દર્દીને ખોરાક ખાતાં પણ કુદરત ઘણીવાર અટકાવે છે, કારણ કે ખોરાક પચાવવામાં જીવન બળ ખર્ચાય છે; પરંતુ તે જીવન બળનું ભંડોલ ખોરાક સીધી રીતે વધારી શકતું નથી. હૃદય, જઠર વગેરે જીવનાવશ્યક અવયવો પોતાનું કામ પ્રાણબળને લીધેજ કરી શકે છે, અને આ પ્રાણબળના થોડા વધારે ભંડોળના પ્રમાણમાંજ ભિન્ન ભિન્ન અવયવો પોતાનું કામ ઓછા વધારે જુસ્સાથી બજાવી શકે છે. મંદવાડમાંથી ધીમે ધીમે સાજા થતી વખતે ઉપર કહ્યું તેવી રીતે પ્રાણબળનો શરીરમાં જમાવ થતો હોવાથી મંદવાડમાંથી ઉઠયા પછી દરદી મંદવાડ આવવા પહેલાં જેટલો બળવાન હોય તેના કરતાં વધારે બળવાન અને તન્દુરસ્ત હોવો જોઈએ. અને જો મંદવાડ વખતે કરવામાં આવેલા ઉપાયો પ્રાણબળનો બચાવ કરનાર નિર્દોષ અને કુદરતી હોય છે, તો દર્દી મંદવાડ આખરે વધારે સશક્ત અને તન્દુરસ્ત દેખાય છે. પ્રાણબળને ઓછું કરનાર દવાઓના ઉપયોગથી આના કરતાં વિપરિતજ પરિણામ નિપજે છે.

પુનર્જિવનપ્રદ ઉપચાર વિધિ.

(Recuperative Treatment.)

ફરીથી જીવનબળ આપનાર તથા વધારનાર ઉપચારવિધિજ માત્ર શાસ્ત્રાધાર ગણી શકાય. પરંતુ આવી જાતના ઉપાયોજ ભાગ્યેજ હાલ બહુ ઓછા આકર્ષક લાગે છે, તેમના ધારવા પ્રમાણે

વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યપ્રાપ્તિની બાબતમાં કુદરત વિશ્વાસ કરવા લાયક જણાતી નથી; અગર તો રોગરૂપી રાક્ષસ; આરોગ્યદેવી અને જીવનશક્તિના કરતાં વધારે બળવાન હોય એમ જનસમુદાય માનતો જણાય છે. સદીઓ સુધીની ઉંધી કેળવણીને લીધે વ્યાધિને નામરૂપ અને દેશથી નવાજવામાં આવ્યો છે. (Disease has been given "a local habitation and a name" એટલે કે વ્યાધિ જેવી કોઈ વ્યક્તિ વાસ્તવિક રીતે ન છતાં, અને નિરોગ તેમજ વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિમાં માત્ર એકજ શરીરસંરક્ષકશક્તિ કામ કરી રહેલી હોવા છતાં, મનુષ્યો પોતાના અજ્ઞાનને લીધે વ્યાધિરૂપ એક સંહારક રાક્ષસની વ્યર્થ કલ્પના ઉપજાવી કાઢી તેને વિવિધ વિચિત્ર નામો અને નિવાસ કરવાનાં વિવિધ સ્થાનો શરીરમાં તેને આપે છે. અને વળી આ વ્યાધિરૂપી કલ્પિત રાક્ષસને જીવનદેવી કરતાં વધારે બળવાન મૂર્ખતાથી લોકો માનતા થયા છે. માણસો ભાગ્યેજ જાણે છે કે વ્યાધિમાં જે કાંઇ પણ બળ હોય તો તે દર્દીનું જીવનબળજ છે. માણસો સાધારણ રીતે જાણતા હોતા નથી કે જ્યારે તેઓ રોગનો નાશ કરવા અગર તો તેની ક્રિયા બંધ પાડવા મથે છે તેજ વખતે તેઓ તન્દુરસ્તીને ટકાવી રાખનાર પોતાના પ્રાણબળનોજ નાશ કરીને સાજા થવાનો સમય દૂર હડસેલી મુકે છે. આ ઉપરથી પ્રખ્યાત **ડા. રોબર્ટ વોલ્ટર એમ. ડી.**ના શબ્દો બરાબર સમજાય છે કે:—"This is why poisons which are destructive to life are also destructive to the disease. This is why the professors have observed that 'Our most violent poisons are our best remedies,' as Psof. Martyn Paine teaches, and why 'all medicines are poisons,' as the best authorities declare. Disease reduces vital energy and so saves vital force; medicines increase the vital energies and reduce vital force. Disease saves and cures; medicines destroy and kill." જીવનબળનો નાશ કરનાર ઝેરી ચીજો રોગનો પણ નાશ કરનાર નિવડે છે, તેનું પણ આજ કારણ છે. પ્રોફેસર **માર્ટીન પેન** શીખવે છે તેમ આપણાં હળાહળ વિષ આપણી સારામાં સારી દવાઓ છે એવું આપણા પ્રોફેસરોના અનુભવમાં આવ્યું છે તેનું કારણ, તેમજ આધારભૂત ગણાતા વિદ્વાનોના કહેવા પ્રમાણે સર્વ દવાઓ ઝેરજ કેમ છે તેનું કારણ પણ આ રીતે સ્પષ્ટ થાય છે. વ્યાધિ દર્દીની કામ કરવાની શક્તિ ઓછી કરીને પ્રાણબળનો બચાવ કરે છે, ત્યારે દવાઓ કામ કરવાની શક્તિ વધારવાનો આભાસ દેખાડીને ખરી રીતે પ્રાણબળનો ઘટાડો કરે છે. આ રીતે રોગ પ્રાણબળનો બચાવ કરીને આરોગ્યપ્રાપ્તિ કરાવી આપે છે, પરંતુ દવાઓ તો દર્દીનો અને તેના પ્રાણબળનો નાશ કરે છે.

આરોગ્યસંરક્ષણ અને વ્યાધિનિવારણનો મિથ્યાભાસ કરાવીને દવાઓ ખરી રીતે નાશ અને સંહારજ કરે છે. દવાઓ વિષ રૂપ હોવાથી શરીરની અંદર દાખલ થઇ પ્રાણબળને શરીર સંરક્ષણ માટે જાગ્રત કરે છે અને તે રીતે પ્રાણબળનો ફોકટ વ્યય કરાવી નાખે છે. રોગનાં પ્રગટ ચિન્હોનું સ્વરૂપ દવાઓ બદલી નાખી દર્દીની ચિંતાઓ દૂર કરે છે, પરંતુ તેજ ક્ષણે તે દવાઓ કેટલાંક નવાં અને કદાચ વધારે ભયંકર ચિન્હો ઉત્પન્ન કરવા મંડી પડે છે. દર્દી બીચારો પોતાના અજ્ઞાનને લીધે પોતાને દવાઓથી સશક્ત થતો જતો માન્યા કરે છે, પરંતુ તેજ વખતે તે પોતાના જીવનબળને ગુમાવી દેઈ ખરી રીતે નિર્બળ બનતો જતો હોય છે. દવાઓની મદદથી રોગનાં જુનાં ચિન્હો દબાઈ જતાં દેખાય છે, પરંતુ તેજ વખતે નવાં અને વધારે નુકશાનકારક ચિન્હો તેમની જગા લેવા માંડતાં હોય છે; પરંતુ આવાં નવાં ચિન્હો દર્દીનું ધ્યાન ખેંચાય તેટલા પ્રમાણમાં હજુ પ્રગટ થએલાં નહિ હોવાથી દર્દી બિચારો પોતાનું આરોગ્ય સુધરતું જતું માન્યા

કરવાના ભુલાવામાં ગોથાં ખાધાજ કરે છે. ધીમે ધીમે આખરે જ્યારે નવીન ચિન્હો સ્પષ્ટપણે પ્રગટ થાય છે, અને ડૉક્ટરને તે જણાવવામાં આવે છે, ત્યારે તે નવાં ચિન્હોના સમૂહને વળી એક નવું નામ આપવામાં આવે છે, અને તે નવા રોગ માટે નવી દવાઓનો ઉપયોગ પાછો શરૂ કરવામાં આવે છે. આ સંબંધમાં **અમેરિકાના** સુવિખ્યાત લેખક અને અનુભવી ડૉક્ટર **જે. એમ. પીબલ્સ** એમ. ડી. લખે છે કે:–The old method of treating disease—well, say a cough—was this: "An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved; but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone; to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed; the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given; these, in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced." This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery. "રોગ મટાડવાની જૂની રીત-દાખલા તરિકે ઉધરસને મટાડવાની રીત–આ પ્રમાણેની છે. 'કફઘ્ન દવા આપવામાં આવે છે, અને તેથી ઉધરસ થોડી ઘણી દબાય છે; પરંતુ તે કફઘ્ન દવાને લીધે બકારી અને ઉલટી થઈ ખોરાક ઉપરની રૂચી જતી રહે છે. તેથી તે અરૂચીને દૂર કરવા અને જઠરને ઠેકાણે લાવવા માટે ખનીજ તેજાબો દર્દીને પાવામાં આવે છે, જેને લીધે જઠરાગ્નિ ઘણો પ્રદિપ્ત થએલો જણાય છે; પરંતુ પેલા તેજાબ અથવા એસીડને લીધે આંતરડાંનું શ્લેષ્માચ્છાદન પડ ઉસ્કેરાઈ જાય છે. જેના પરિણામે દર્દીને અતિસાર અથવા ઝાડા થવા લાગે છે, જેને રોકવા માટે એસ્ટ્રીનજેન્ટ્સ એટલે ઝાડાને બંધ કરનાર સ્તંભક દવાઓનો ઉપયોગ કરાવવામાં આવે છે; પરંતુ આ બચાવ થાય છે.થી દસ્તને કબજ કરવાથી કફનો વધારો થઈ ઉધરસનો ઉપાડ થાય છે. એ રીતે રીતે વળી દર્દીને ફરી ફરવાનો ઉભો રહે છે.' ભલે આવો ઉપચારવિધિ સશાસ્ત્ર ગણાતો હોય પરંતુ જીવન બળ ખર્ચાય છે; વૈદ્ય તરીકે જાહેર કરતાં મને લેશ પણ સંકોચ થતો નથી."
હૃદય, જઠર વગેરે જીવનાસ્થ-એક રોગમાંથી બીજો અને બીજામાંથી ત્રીજો એમ નવા નવા રોગોની આ પ્રાણબળના થોડા વધારે બંડળાનાં તેનો અંત ક્યારે આવે તેનો આધાર દર્દીના બાંધાના વધારે જુસ્સાથી બજાવી શકે છે. મંદવાડમાંથી ધી. ધીમેમોટો અસત્યાભાસ (Paradox) આ છે પ્રાણબળનો શરીરમાં જમાવ થતો હોવાથી મંદવાડમાંથી ઉઠ**પચારપદ્ધતિ ખરી રીતે મનુષ્ય** પહેલાં જેટલો બળવાન હોય તેના કરતાં વધારે બળવાન અને તન્દુરસ્પાં જો ડૉક્ટર વધારે પ્રમાણીક મંદવાડ વખતે કરવામાં આવેલા ઉપાયો પ્રાણબળનો બચાવ કરનાર નિ... ચોક્કસ રીતે રોગનું છે, તો દર્દી મંદવાડ આખરે વધારે સશક્ત અને તન્દુરસ્ત દેખાય છે. પ્રાણબળને
દવાઓના ઉપયોગથી આના કરતાં વિપરિતજ પરિણામ નિપજે છે.

પુનર્જિવનપ્રદ ઉપચાર વિધિ.

(Recuperative Treatment.)

ફરીથી જીવનબળ આપનાર તથા વધારનાર ઉપચારવિધિજ માત્ર શાસ્ત્રાધાર ગણી પરંતુ આવી જાતના ઉપાયોજ માણસોને હાલ બહુ ઓછા આકર્ષક લાગે છે, તેમના પારદ

પેટ પકડી હસાવનારી વાતોની પેટી

અથવા

ભય-ચિંતા-શોક-દુઃખ-રોગોને દૂર કરવાના ઉપાય.

લેખક-પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના ૯ મા અંકના પૃષ્ટ ૩૩ થી.)

વાર્તા પંદરમી—

એક મૂર્ખો ઇંગ્રેજી શીખવાનો ઘણોજ શોખી હતો, અને તેણે બાર વર્ષ લગી ઇંગ્રેજી ઇલ્મ તૈયાર કરવામાં ગાળ્યાં; પરંતુ તેની બુદ્ધિ ઘણીજ વખાણવા લાયક હોવાથી તે ફક્ત "યસ" અને "નો" શિવાય કશું યાદ કરી શક્યો નહીં. છતાં પોતાના મનથી ઇંગ્રેજી ભણ્યાનો ફાંકો રાખી વગ સિફારસથી એક સાહેબ બહાદુરની હજૂરમાં પ્યૂન (પટાવાળા) તરીકેની તેણે જગ્યા મેળવી.

એક દિવસ સાહેબની ખીસા ઘડીઆળ ચોરાઈ જવાથી તે સિપાઇને સાહેબે ઇંગ્રેજીમાં પૂછ્યું કે-" હમારી ઘડીઆળ ગુમ હુઈ હૈ કયા તુમને દેખી હે ?"

સિપાઇએ જવાબ આપ્યો.-" યસ !"

સાહેબે કહ્યું—" ઓહ ઘડિયાળ હમકો પીછી દે દો."

સિપાઇએ કહ્યું-" નો."

આવું સાંભળી સાહેબ ઘણોજ ગુસ્સે થયો અને મજબૂત હંટર મારફત તે ભાઈની સુસ્તીને સાતમે આસમાન મોકલી દીધી, કે જેથી બાર વર્ષની મહેનતથી શીખેલ યસ અને નો પણ વિસરી ગયો.

વાર્તાનો સાર એજ કે-જે ભાષાનું જ્ઞાન જ્યાં લગી જોઇએ તેટલું ન થયું હોય ત્યાં લગી તે ભાષા આવડ્યાનો ખોટો ફાંકો રાખી ક્યાંય પણ તેનો અમલ કરવો નહીં, નહીં તો વિવાહની વર્ષી થવાનો વખત હાજરી આપે છે.

વાર્તા સોળમી—

એક શાહુકારે એક અકલના ઇસ્કોતરા જેવા ગુમાસ્તાને પોતાની ઉઘરાણી વસુલ લાવવાનો અધિકારી ઠરાવ્યો હતો. જો કે એ ગુમાસ્તામાં રંગ, રૂપ, અકલ અને આબરૂ શિવાય રૂપ ગુણમાં કશી ખામી ન હતી, તેમજ ભલાઈ વગર બધી બાબતોમાં તે હુશિયાર હતો; તોપણ તેની શાહુકારે કશી કદર કરી ન હતી એટલે કે એક દિવસ શાહુકારે તે ગુમાસ્તાને ગામડેથી પાંચસો રૂપિયાની ઉઘરાણી પતાવવાનો વાયદો સાચવવા મોકલ્યો હતો, તેથી તેણે રૂપિયા પાંચસોનો વાયદો પતવી થેલી સહિત પાછો પોતાની પેઢી તરફ આવતો હતો. દરમ્યાન એ થયું કે, એક કુવાની અંદર કેટલાંક દેડકાં બોલી સુરનો તાર સાધી રહ્યાં હતાં. તે સાંભળી તેણે જાણ્યું કે-મુજ અમીરને આવતો જોઈ કલાવંત લોકોએ મુજરા કરવા માટે ગાયન શરૂ કરેલ છે, એમ માની તુરત કુવા ઉપર બેસી થેલીમાંથી એક રૂપિયો કહાડી કુવામાં નાખ્યો. રૂપિયો પડવાનો અવાજ થતાંજ દેડકાં ચુપ થઈ ગયાં, એથી તેણે એમ જાણ્યું કે-ગવૈયા મારી કંજૂસાઇને લીધે નારાજ થવાથી મૈન થઈ રહ્યા છે. માટે મોટી બક્ષીસ કરી કંજૂસાઇના કલંકને દૂર કરવુંજ ઘટે છે. એમ ધારી પાંચસો રૂપિયાથી ભરેલી થેલી કુવામાં નાખી દઇ રસ્તે પડ્યો.

જ્યારે પેઢીપર જઈ પહોંચ્યો ત્યારે તે હકીકત શાહુકાર શેઠને કહી સંભળાવી, જેથી શેઠ તેની અક્કલની તારીફ સમજી લઇ એટલુંજ બોલ્યો કે–" વાહ ! તમારી ઉદારતા અને શોખીનતા તો હદપાર છે. તમો મારે ત્યાં ન રહેતાં બીજે પધારી જાઓ. બસ તમારી નોકરીથી હું ધરાઇ ગયો. આવું સાંભળતાં તે ભાઇ રસ્તે પડયા અને જ્યાં ત્યાં કહેવા લાગ્યા કે "શેઠને મારા કામની કશી કદર નથી, બેકદરદાન છે."

વાર્તાનો સાર એજ કે—અધિકાર સોંપતાં પહેલાં દરેક જણની પ્રથમથી કસોટી કરી લઈ સંતોષ મેળવવો; નહીં તો પછી નુકશાની અને પસ્તાવાનો પાર રહેતો નથી. (જેનામાં જેટલી મતિ ગતિ અને રતિ હોય તેને તેટલીજ હદવાળું કામ સોંપવું જોઇએ.)

વાર્તા સત્તરમી—

એક અક્કડબાજ ફક્કડ જવાંન સડક ઉપર ચાલ્યો જતો હતો. દરમ્યાન રસ્તામાં અકડાઇને લીધે એક ઘરડાને ધક્કો મારી કહેવા લાગ્યો–" શું મને ઓળખતો નથી ? આંધળો છે ? અવાજ આવતાં આઘો ખસતો નથી ? "

બુઢ્ઢે જવાબ આપ્યો–" સાહેબ ! હું આપને સારી રીતે ઓળખું છું કે-આપ પહેલાં તો નાપાક ચીજમાં બીરાજમાન હતા. પછી આપ પાણીનો ફાલૂદો બની નવ મહીના લગી જેલમાંરહ્યા અને તે પછી બચપણમાં તમાસાની અંદર વખત નકામો ગાળી દીધો, છતાં હજુ ઠેકાણાપર આવ્યા નથી. કંઇક મુદત વીત્યા પછી મારી પેઠે થઇને આખર રાખની ઢગલીમાં મળેલા નજર આવશો. કહો સાહેબ! હવે હું અજાણ્યો છું કે ઓળખીતો ? "

આવું સાંભળતાં તે અક્કડબાજ ચિડાઇ આગળ ચાલતો થયો.

વાતનો મતલબ એજ છે કે–ગંદી દેહનો ગારબો કરી દીનદુઃખી વૃદ્ધોને સતાવવાં, એ બિલકુલ બેહયાઇજ ગણાય છે. રૂપ, રંગ, લક્ષ્મી, જુવાની વગેરેની વેળાવેળાની છાંયડી ફરતી જોઈ સર્વ તરફ નમનતાઈ–સભ્યતાથી વર્તી દીર્ઘદર્શિ થઇ જન્મને શોભાવંત કરવો. એજ સર્વોત્તમ ડહાપણ છે.

વાર્તા અઢારમી—

એક શેઠને ત્યાં નોકર હતો, તેને શેઠાણીએ કહ્યું કે–" જા શેઠને જઇને કહે કે-ઘરમાં મીઠું નથી." એ સાંભળતાંજ નોકર દુકાનપર દોડી પહોંચ્યો અને જોરથી બૂમ મારી ઘરમાં મીઠું નથી. શેઠાણી તે વિના બેસી રહ્યાં છે, એમ કહેવા લાગ્યો. શેઠે કહ્યું–"આવી વાત હોય તો કાનમાં સુપણીથી કહેવી." નોકર બોલ્યો–" બહુ સારૂં."

એક દિવસ શેઠને ત્યાં પુત્રનો પ્રસવ થયો એથી તે દુકાનપર જઈ શેઠના કાનમાં કહેવા લાગ્યો. તમારે ત્યાં પુત્રનો જન્મ થયો છે." શેઠે કહ્યું આવી વાત કાનમાં ન કહેતાં હાથીપર બેસી સાકર વ્હેંચતે કહેવી." નોકરે કહ્યું–" હવે તેમજ કરીશ ! "

કંઇક વખત બાદ શેઠની મા મરી ગઈ કે તે નોકર હાથીપર બેસી સાકર વ્હેંચતો દુકાને જઈ પહોંચ્યો. શેઠે કહ્યું–" આજ શા માટે સાકર વ્હેંચી રહ્યા છો ? " નોકર બોલ્યો "આપની મા મરી ગયેલ છે તેમાં ! " શેઠે–" મૂર્ખા ! આ વાત કાનમાં આવી કહેવી હતી. " નોકરે કહ્યું–" મારી ભૂલ થઈ, હવે એમ નહી કરૂં. "

એક દિવસ શેઠના મકાનમાં ભયંકર આગ લાગી, એથી તે નોકરે દોડતે જઇ કાનમાં જઈ લાગ લાગ્યાનું જાહેર કર્યું. આથી શેઠે તેની મૂર્ખાઇથી કંટાળી તેને પાણીચું આપ્યું.

વાતનો મર્માશ એજ કે-મૂર્ખા નોકરોથી કેવાં પરિણામ રજુ થાય છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે. નોકર ચતુર હોય તોજ માલિકને સુખ યશ આદિ પ્રાપ્ત થાય છે; માટે બે રૂપિયા વધારે આપીને પણ ચાલાક અને સમજુ નોકર રાખવો.

વાર્તા ઓગણીસમી—

એક ઉદાર પુરૂષને ત્યાં કંજૂસ સ્ત્રી હતી, એટલે કે ધણી ઉદાર અને ધણીઆણી બખીલ હતી. ઘરધણી એક ધનવાન ગૃહસ્થને ત્યાં વારંવાર મહેમાન તરીકે જતો આવતો હોવાથી તે ગૃહસ્થને તે ઉદાર પુરૂષ અરજ કરતો હતો કે-"કોઈકિ વખત મારે ત્યાં પધારી મારૂં ઘર તો પાવન કરો."

દૈવયોગથી એક સમય તે ગૃહસ્થ તે ઉદાર ગૃહસ્થને ઘેર કાર્યવશાત્ જઈ પહોંચ્યો, એથી તે ઉદાર ખહુજ રાજી થયો અને તે ગૃહસ્થનો આદરસત્કાર કરી તથા ઘરમાં રસોઈ શરૂ કરવાનું કહી પોતે શાક વગેરે લેવા બજાર ભણી ગયો.

કંજૂસ ધણીઆણીએ જાણ્યું કે-આજે આ નકામું ખર્ચ આવ્યું. સારૂં સારૂં બનાવવું પડશે. માટે કંઇક યુક્તિ કરવીજ ઘટે છે; નહીં તો પૈસાનું પાણી થઈ જશે. ચમડી તોડવી પણ દમડી છોડવી એ મને બિલકુલ પસંદ નથી. કરકસર એજ ધનવાન થવાની માતા છે, અને મારો ધણી તો તે સમજ્યોજ નથી. ધણી ઉડાઉ હોય તો ધણીઆણીએ અવસ્ય તેવડ કરવીજ જોઇએ— તેવડ ત્રીજો ભાઇ છે." વગેરે વિચાર કરી એક લોઢાની કડછીનો ડાંડો ચૂલામાં ઘાલી લાલચોળ કરવા મંડી પડી.

તે ગૃહસ્થ તો ભાભીની સાથે ઘણાજ મમતાળુપણાથી વાતચીત કરવા બેઠો હતો. વાત કરતાં કરતાં તેની નજર ચૂલામાં દાખલ કરેલી કડછીપર પડી, તે વિચારવા લાગ્યો કે-"વઘાર માટે કડછી દાખલ કરાય તો તેનું ચાડું દાખલ કરવું જોઈએ; પણ ડાંડો દાખલ કર્યો છે તેમાં શું તાત્પર્ય સમાયલું હશે!" એમ વિચારી ભાભીને તેમ કરવાનું કારણ પૂછયું, તો જવાબમાં તેણીએ જણાવ્યું કે-"ભાઇ! એ વાતનો હું કશો ઉત્તર આપી શકતી નથી. દિલગીર છું કે આમ કરતાંજ જીંદગી પૂરી થવાનું મારા ભાગ્યમાં સરજ્યું છે." આવું સાંભળી તે ગૃહસ્થ શંકાને સ્વાધીન થઇ આતુરતાથી પૂછવા લાગ્યો-"પણ એવું શું છે કે જે કહી શકાય તેવું નથી?! મને તો જણાવવા કૃપા કરો જેથી તેનો બંદોબસ્ત કરવા પણ ભાગ્યશાળી થઇશ."

તેણીએ કહ્યું "ભાઈ! શું કહું? તમારા ભાઈમાં એક ઘણીજ ખરાબ આદત છે અને તે એ કે જે કોઈ અહીં મહેમાન થઇ આવે છે તેને આદરસન્માન સાથ જમાડી તૃપ્ત કરી પછી કડછીના ડાંડાનો કપાળમાં ડામ દે છે. કોઇ મહેમાન આવે છે ત્યારે મને મોટો ધ્રાસકો પડે છે; પણ કરૂં શું, તેની સાથે મારૂં પાનું પડયું છે, એટલે લાચાર છું. કહો હવે મારે વધારે શું કહેવું?"

આવું સાંભળતાં તે ગૃહસ્થ વાત કરતો કરતો ઉઠી ઉભો થઈ ઘોડીપર સામાન સજી પોતાના ગામનોજ રસ્તો માપી ચાલ્યો અને તે થોડેક દૂર જઈ પહોંચ્યો તેટલામાં ઘરધણી આવી પહોંચી ધણીઆણીને પૂછવા લાગ્યો કે-"મહેમાન ક્યાં ગયા?".

ધણીઆણી બોલી-"મહેમાન ક્યાં ગયા તે રસ્તે પડયા. એ તો રીસની ખપુડી છે. છી કરતાં છીંડું પડે તેવા ભાઇ ભલા શોધી કહાડયા!"

ધણી બોલ્યો-"પણ થયું શું તે તો કહે?!"

ધણીઆણી બોલી—"કહે શું, આ કડછી મારી પાસેથી તેમણે માંગી, ત્યારે મેં કહ્યું કે એ કડછી મારા પિયરની નિશાની છે માટે આના વગર જે જોઇએ તે માંગી લ્યો; પણ આ કડછી તો નહીં આપું. આ ઉપરથી તે ગુસ્સે થઈ ચાલતા થયા, કહો એમાં હું શું કરૂં?!"

ધણી બોલ્યો–" ધૂળ જેવી કીમતની કડછી માટે એવા સદ્‌ગૃહસ્થનું મન દુભવ્યું એ પણ તેં ક્યાં ઓછી મૂર્ખાઇ કરી છે? લાવ કડછી, હું એમની પાછળ દોડી કડછી આપી મનાવી લાવું." એટલું બોલી તે કડછી લઈ ચાડેથી પકડી દોડતો દોડતો તે ગૃહસ્થ રસ્તો માપ્યે જતો હતો તે તરફ ચાલ્યો; પણ તે ગૃહસ્થ કંઇક દૂર નીકળી ગયેલ હોવાથી બુમ મારી કડછી બતાવી કહેવા લાગ્યો કે–" જશો નહીં, હું કડછી લઇને આવ્યો છું, ઉભા રહો."

જ્યારે ગૃહસ્થે આવો અવાજ સાંભળ્યો અને હાથમાં રાખેલી કડછી પણ જોઇ જેથી તેને ખચિત ખાત્રી થઈ કે, " એ ડામ દેવાજ આવ્યો છે માટે વિશ્વાસ રાખ્યા વગર ઘોડીને મારી મૂકવી જેથી બલામાંથી મુક્ત થવાય." એમ માની તેણે ઘોડીને દોડાવી મૂકી, જેના સબબથી છેવટ ઉદાર ગૃહસ્થ થાકીને પાછો વળ્યો અને વાતનો મર્મ ભેદ સમજ્યા વગર અફશોષસહ તાજુબીને તાબે થઈ રહ્યો.

વાતનો મતલબ એજ કે–જ્યાં ધણી ધણીઆણી એકજ મીજાજનાં ન હોય ત્યાં આવી કડવી કહાણીઓને જન્મ મળે છે. આપણો રોટલોજ પારકે ઘેર છે, એટલે કે આપણે જો બીજાને જમાડીએ તો તે આપણને જમાડે–પણ આપણે કદિ અંગારો ન ધુપતા હોઈયે તો પછી આપણી મહેમાનદારી કોણ સાચવશે. પરંતુ ઉદારતા અને કંજૂસાઈ વચ્ચે દ્વંદ્વ યુદ્ધ ચાલતું હોવાથી, અગર તો એક બીજાના મિજાજ વચ્ચે ભારે મારામારી ચાલતી રહેતી હોય તો ત્યાં પછી સંતોષને શાનું સ્થાન મળી શકે?!

વાર્ત્તા વીશમી—

એક ધણી ધણીઆણી વચ્ચે ઘણીજ પ્રેમની ગાંઠ બંધાઈ હતી, એ જોઇ એક વિઘ્નસંતોષીને ઉંડી ચૂંક આવતાં તેઓ વચ્ચે અણબનાવ કરવાની યુક્તિ યોજી; તે એ કે ધણીની પાસે તેણે જાહેર કર્યું કે–" તમારી સ્ત્રી ચૂડેલ થઈ છે. ચૂડેલ હમેશાં વાંસો ચાટતીજ રહે છે, માટે હવે તેનાથી સાવધ રહેવું." તે પછી સ્ત્રીને કહ્યું કે–" તારો ધણી મીઠા વગરનો હવે થઈ પડયો છે. ચાહે તો તું તેનો વાંસો ચાટી જોજે એટલે તને તેથી તરત ખબર પડશે."

આ પ્રમાણે બેઉને જૂદા જૂદા વ્હેમ ઠસાવી દીધો જેથી પુરૂષ અને સ્ત્રીએ તેનો નિર્ણય કરવા તે વિઘ્નસંતોષીના કહ્યા પ્રમાણે નિર્ધાર્યું. જેવી તે સ્ત્રી ચાટવા ગઈ તેવોજ તે ચમકીને જાગી ઉઠયો અને કહેવા લાગ્યો કે–" તું ખચિત હવે ચૂડેલ છે; માટે તારો સંગ તજી દેવાથીજ છુટાય." સ્ત્રી બોલી–" તમે મીઠા વગરના છો, જેથી તમારાથી કશું દારિદ્રય મરાશે નહીં." વગેરે પરસ્પર શંકા અને અવિશ્વાસનાં વાક્યોનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યાં, અને બેઉની પ્રીતિમાં વિક્ષેપ થઈ ગયો. એમ થવાથી તે દુષ્ટજન આનંદ પામ્યો.

વાર્તાનો સારાંશ એજ કે–વિઘ્નસંતોષીઓનાં કેવાં કર્તવ્ય હોય છે, તથા કાચા કાનના થવાથી દંપતિ અગર મિત્રો વચ્ચે કેવા નિંદ્ય બનાવ હાજરી આપે છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે. એક બીજાનું કહેવું સાચું ન માનતાં પૂરતો તપાસ કરી નિર્ણયપર આવવાથી આનંદ આબાદી ભોગવાય છે.

વાર્ત્તા એકવીશમી—

એક વાણિયાની વહુ ઘણીજ બદમાશ હતી અને તે ધણીને પોતાને પગે લગાડી આધીન બનાવવા ચાહતી હતી, જેથી તેણીએ ધૂણવાનો ઢોંગ અખતિયાર કર્યો, (ઘણું કરી ધુણનારી ઓરતોને ધણીનું, સાસુનું, નણદીનું કે યારનું કંઈ નડતર હોય છે તેથી તે ભૂતાદિના વળગાડનું બહાનું આગળ ધરી ઢોંગ કરે છે. અથવા તો તેવા વિચારોથી વિચારવાયુને વશ થઈ જતાં હસવું,

રોવું, બકવું, નાચવું વગેરે ચિન્હોથી પૂર્ણ હિસ્ટીરિયાનો મરજ થઇ આવે છે. જ્યારે મન ધાર્યું થાય ત્યારે તે દર્દ મટી જાય છે.) જ્યારે તે ધુણવા લાગી ત્યારે તે બલાને દૂર થવા અનેક વ્હેમનાશક ઉપાય અમલમાં લીધા; તથાપિ તેણીનું ધાર્યું પાર ન પડવાથી તે નિરોગી થઈ નહીં. એતો એટલુંજ કહેતી હતી કે-"બસ, એનો જીવ લઇશ." ધણીએ કહ્યું-" કંઈ કરતાં એ બચે તેવી કૃપા કરશો ?" તેણીએ કહ્યું-" હા એક ઉપાયથી બચે તેમ છે, પણ તે તુ કરી શકવા ચાહીશ નહીં. જો કરી શકે તો બેશક જીવશે." વાણિયે કહ્યું-" ફરમાવો, જે હશે તે હું એને બચાવવાની ખાતર કરીશ." તે બોલી-" જો તારી મા માથું મુંડાવી મ્હોં કાળું કરી માથે ચૂનો ચોપડી મારે પગે પડે તો બસ અમીના છાંટા."

ધણી બોલ્યો-" હું તેમજ કરીશ." એટલું બોલી વહુની મા (સાસુ) પાસે ગયો અને પોક મૂકી રોવા લાગ્યો, એથી સાસુએ પૂછ્યું-"શા માટે રૂવો છો ? છે તો કુશળ ખેમને ?" જમાઈ બોલ્યો-" છે તો કુશળ; પણ હે હે હે બાપલિયા ! એમ કહી વધારે રોવા લાગ્યો. આમ હોવાથી સાસુ વધારે ગભરાઈ અને જે હોય તે જાહેર કરવા કહેવા લાગી, જેથી જમાઇએ જાહેર કર્યું કે,-"દેવી ધુણે છે તે કહે છે કે આ ઓરતની મા માથું મુંડાવી ચુનો ચોપડી મ્હોં કાળું કરી મારે પગે પડે તો આરામ થાય, નહીં તો નક્કી સ્મશાનમાં જાય રે બાપલિયા." એમ બોલી પોકે પોકે રોવા લાગ્યો.

એ જોઈ સાસુએ ઘણી ધીરજ આપી કહ્યું-" પણ ઘભરાઓ છો શું કરવા. જો એમ કરતાં જીવ બચતો હોય તો હાલને હાલ તેમ કરી સમી સાંજે પગે પડું. પછી શું છે ?"

જમાઇ બોલ્યો-" બસ એટલું થાય તો તો આનંદની વાત, નહીં તો તો લોહીની નીકોની રેલમછેલ થાય; માટે મહેરબાની કરો અને સર્વે સંકટ જશે." આવું સાંભળતાં સાસુએ તુરત તેમજ કર્યું અને સમીસાંજરે તે દેવીને પગે પડી. એટલે ભૂતાદિને આધીન થયો જાણી બોલી કે-" દેખ બેદીકા ચાળા, શિર મુંડયા ઔર મુંહ કાળા." એ સાંભળી ધણીએ ખુલાસો કર્યો કે-" દેખ બેદીકી ફેરી, મા મેરી કે તેરી ?!" આવું સાંભળતાં તે રંડા તુરત ખિસીઆણી પડી ગઈ.

વાર્તાનો મતલબ ખુલ્લોજ છે.

વાર્તા બાવીશમી—

એક કંજુસ શેઠને ઓછા પગારે નોકર રાખવાનો શોખ હતો તેવામાં પેટ સાટે કામ કરનાર એક નોકર તેમને મળી આવ્યો. તે નોકર એવી શરતે રહ્યો કે દર બે કામ તેણે કરવાં અને ત્રીજું શેઠે જાતે કરવું. હવે એવું બન્યું કે, પેલા શેઠે નોકરને રાતની વેળાએ કહ્યું કે-" બચ્ચા ! દીવો ગુલ કરી દે." નોકરે કહ્યું " આપ આંખ્યો બંધ કરી લો એટલે ગુલ થયા ન થયાની પંચાત મટી જશે." ફરી શેઠે કહ્યું " ! બહાર જઇને જો કે વરસાદ વરસે છે કે નહીં ?" નોકરે કહ્યું— " આપની પાસે હમણાંજ બિલાડી બહારથી આવી છે તેની ઉપર હાથ ફેરવી જુઓ જેથી વરસતા ન વરસતાની પ્રતીતિ થશે." થોડી વાર પછી ફરી શેઠે કહ્યું-" બચ્ચાં ! કમાડ બંધ કરી દે." નોકરે જાણ્યું બે કામમાં તો બલા દૂર કરી; પણ ત્રીજા કામમાં ઉઠયા વગર સિદ્ધિ નથી; છતાં પણ બલા ટાળવા ઉદ્યમ તો આદરવોજ ઘટે છે." એમ ધારી બોલ્યો-" બાપજી ! બે કામ તો મેં કર્યાં. હવે એક કામ આપજ સરત પ્રમાણે કરી મને આભારી કરો." એ સાંભળી શેઠ બોલ્યા-" ભાઇ ! હું તો ગુરૂ હતો; પણ તું તો મારો પણ ગુરૂ નીકળ્યો."

વાતનો મતલબ કુટિલ શેઠ નોકરની કુટિલતા દર્શાવી રહેલ છે.

(આગળ ચાલુ.)

ધાતુક્ષીણતા તથા શુક્રપ્રમેહનાં અકસીર અને અદ્વિતીય ઔષધો.

સંગ્રાહક શ્યામસુંદર શર્મા.

શુક્રપ્રમેહ (ધાતુનું વહી જવું) એ એવો રોગ છે કે એ રોગને મટાડવાં સેંકડો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી અનેક પ્રકારનાં ઓષડો કર્યા કરે છે છતાં પણ તે રોગ નાબુદ થતો નથી. માટેજ વાંચકોના ઉપકાર અર્થે અમે અનુભવી ઓષડો જાહેરમાં લાવીએ છીયે. તેના સેવનવડે જો કદી વિશેષ શારીરિક કારણ ન હોય તો શુક્રપ્રમેહ નીચેની દવાથી અવસ્ય દૂર થાય છે.

વડનાં પાકેલાં પાન તરતનાં ખરી પડેલાં લઇ એક માટલીમાં દબાવી દબાવીને ભરી પછી તેમાં પાણી રેડી માટલી ભરી કહાડવી. (માટલું તદન કોરૂં નહીં પણ ચાર પાંચ દિવસ પાણીથી ભરપૂર રહેલું હોવું જોઇયે.) આઠ પહોર પછી તે પાંદડાંને પાણી સમેત લોઢાની કઢાઈની અંદર નાખી મંદાગ્નિ આપવો અને અરધું પાણી બાકી રહે કે નીચે ઉતારી જરા ઠંડું થયા પછી તે પાંદડાંને ખુબ મશળવાં. તે એટલા સુધી કે તે પાંદડામાંનો રસ બધો બહાર નીકળી આવે, બાદ ગળી લઈ મંદાગ્નિ મારફત ઉકાળવું અને જ્યારે તે મધના જેવું ઘટ બની જાય ત્યારે તે નીચે ઉતારી તેમાં નીચે બતાવેલી દવાઓ નાખવી. એટલે કે (જો તે પાણી ૧૦ તોલા હોય તો) ઉંચા પ્રકારની બંગભસ્મ ૧ તોલો, આમલીનો ગર્ભ ૧ તોલો, પ્રવાલાંની ભસ્મ ૧ તોલો અને બાવળના કુણાં પયડા ૧ા તોલો. આ બધી ઓષધિયોનું ચૂર્ણ તે રસમાં મેળવી ઘુંટી ચણોના જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. પ્રાતઃકાળે ગોળી ખાવી. જો પ્રકૃતિ ગરમ હોય તો ઉટિંગણજીરૂં એ માંશા ભાર લઈ તેમાં તે ગોળી રાખી નીલોફરના શરબત સાથે ઉપયોગમાં લેવી. જો પ્રકૃતિ વાયડી, અથવા કફ પ્રકૃતિ હોય તો લવિંગ, કેસર, જાયફળ, જાવંત્રી, તજ, એ સર્વ સમાન લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી અડધી રતિભાર ચૂર્ણ સાથે એક ગોળી થોડી મલાઇમાં રાખી ખાઇ જવી. કદાચ રૂક્ષતા જણાવે તો ચૂર્ણનું વજન સહેજ કમતી કરી દેવું, જેથી પ્રમેહ, સ્વપ્નમાં થતો ધાતુપાત, સ્ત્રી સમાગમમાં થતી તુરત વીર્ય સ્ખલતા અને કમતાકત દૂર થઇ સ્તંભન થાય છે.

ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે કે ઉંચા પ્રકારની **બંગભસ્મ** લેવી. માટે તેની રીત એ છે કેઃ— ૭ શેર ચોખી કલાઇને શોધવાથી તે ફક્ત ૨ા શેરજ રહે છે, એટલે કે કલાઇને ગાળી ગાળી ૨૧ વખત તલના તેલમાં, છાશમાં, ત્રિફળાના પાણીમાં, કાંજીમાં અને કલથીના ક્વાથમાં ઠારવી. (આ પ્રમાણે ૧૨૬ પુટ દઈ ૭ દિવસમાં શોધી લેવી.) પછી તેનાં પાનળાં પતરાં કરી કંટકવેધ (બોરડીના કાંટા જેવા બારીક) કરી લીધા બાદ એક મોટા છાણાની અંદર ખાડો કરી તેમાં ખાખરાની રાખ પાથરી તથા તેની ઉપર અજ્મો પાથરીને તે કંટકવેધ કલઇ પાથરી દેવી. તેની ઉપર ફરીને અજ્મો પાથરી તે પર ખાખરાની રાખ દબાવી તેવુંજ બીજું છાણું તેની ઉપર બંધબેસતું કરી દેવું. તે પછી પક્કા તોલનાં ૧૦ છાણાંની આંચ આપવી, અને પોતાની મેળે શીતળ થયા બાદ કલાઇ લેઈ લેવી, જેથી તે ભસ્મ ઉમદા બને છે.

પ્રવાળભસ્મ એવી રીતે કરવી કેઃ—

પરવાળાં અગર પરવાળાંની ડાંખલી એક માટીના વાસણમાં અડધા લગી ભરીને લીંબુનો રસ ભરી તે વાસણનું મોઢું બંધ કરી પક્કા ૨૦ શેર છાણાંની અંદર ફુંકી દેવાં, બાદ તેને ગુલા-

ખના અર્કમાં અથવા ગુલાબજળમાં એક દિવસ લગી ઘુંટી ટીકડીઓ બનાવી ફરી સરાવલામાં પાથરી સંપુટ કરી પ્રથમની પેઠે આંચ આપવી, જેથી ધોળા રંગની ભસ્મ તૈયાર થશે.

લોહાસવ બનાવવાની રીત—

લોહાસવ બળ આપનાર, નાડિયોને મજબુત કરનાર, લોહીને વધારનાર, ચહેરાને લાલ બનાવનાર, લોહીની ક્ષીણતાને દૂર કરનાર અને તાકાત આપનાર છે. એટલુંજ નહીં પણ જો હમેશાં સેવન કર્યા કરે તો ધોળા વાળ થવાજ દેતો નથી. લોહાસવ આમાશયની અંદર પહોંચી તુરતજ લોહીમાં મળી જાય છે. પરંતુ એની સાથે ઝેરકોચલાંનો અર્ક મેળવવામાં આવે તો ઘણીજ સારી મદદ મળે છે; માટે એ બેઉનો અર્ક—આસવ આ પ્રમાણે કહાડવો.

ઝેરકોચલાં સવાશેર લઈ તેને ૧૦ શેર પાણીમાં નાંખી લોઢાના વાસણની અંદર નાંખવાં અને ચુલે ચડાવી ઉકાળવાં, જેથી નરમ થશે. ત્યાર બાદ તેની ઉપરનાં છોતરાં કહાડી બે ફાડ કરી અંદરની ડુભ કહાડી નાખી કકડા કરી ૧૨ શેર ગાયના દૂધમાં ભીંજવી ઢાંકી રાખવાં, અને ત્રીજે રોજ તેનો અર્ક ખેંચી લેવો. ૩-૪ બાટલી સારામાં સારો અર્ક નીકળે છે. પછી જેટલો અર્ક હોય તેનાથી અરધ ભાગે ગંજવેલનો ભૂકો લઈ તે અર્ક મેળવી લચપચ કરી દેવો. બાદ ગરમીની મોસમ હોય તો ૧૦ અને ઠંડી મોસમ હોય તો ૨૦ દિવસ તડકામાં મૂકી રાખવો. તત્પશ્ચાત્ ઝેરકોચલાનો અર્ક મેળવી આરશેર પાણી ઉમેરી અર્ક ખેંચવો, પહેલાં પાંચ બોટલ સુધી ઉમદા અર્ક નીકળશે. આ અર્કની માત્રા ફક્ત ૯ માસા છે. આ આસવને પીને ઉપર દુધ પીવું. કદાચ વધારે આ અર્કને બળદાર અને ગુણવંત કરવો હોય તો તેમાં નીચેનો અર્ક ઉમેરવો.

કચૂરો, નાગરમોથ, ધાવડીનાં ફુલ, એ પ્રત્યેક ૪૦ તોલા; પીળી હરડે, ચીનીકબાલાં, અક્લકરો, દેવદાર, મરી, એ પ્રત્યેક ૨૦ તોલા; તથા લોબાન, લવિંગ, એલચી, જાયફળ, ખોરાસાની અજમો, બોડી અજમો, પાનની જડ, નાગકેસર, વાવડીંગ, સુખડ, ભાંગ, બહેડાં, આમળાં, હરમલ, તુખ્મખ્વાસ એ પ્રત્યેક ૧૦ તોલા. એ બધી ઔષધિયોને ખાંડી એક મણ પાણીમાં બે દિવસ લગી ભીંજવી તેનો અર્ક ખેંચવો; પરંતુ જે નળાથી અર્ક ખેંચાતો હોય તેના મ્હોં ઉપર કેસર ૬ માસા, અને કસ્તૂરી ૬ માસાની પોટલી બાંધી રાખવી. જેથી તે અર્ક પૌષ્ટિક અને સુગંધિત થાય છે. આ અર્ક સેવન કરે તો માત્રા ૪ તોલાની છે. સાંજ સવાર એ મુજબ ઉપયોગ કરવો. જો પ્રથમ કહેલા અર્કની સાથે મિલાવી પીવો હોય તો ત્રણ તોલાભાર આ અર્ક અને પ્રથમનો અર્ક ૬ માસા મેળવી બંને વખત પીવો જેથી પ્રમેહ, સ્વપ્નદોષ, ધાતુક્ષીણતા અને કમતાકત નિર્મૂળ થાય છે અને શરીરને સુંદર રંગવાળું બનાવે છે.

નપુંસકતાનો ઇલાજ.

જે મનુષ્ય ફક્ત બળ અને નસોની મજબુતી પ્રાપ્ત થવાજ ચાહતો હોય તેણે તો તેલ ઉપયોગમાં લેવું. એ તેલ ઘણુંજ સહેલું, હિતકારી, અને અક્સીર છે. એટલે કે, ઝેરકોચલાં પાશેર લઇ તેને દુધમાં ભીંજવી દેવાં અને હમેશાં દુધ બદલતા રહેવું. એમ ૧૪ દિવસ કરવું. પછી તેની છાલ દૂર કરી વચમાંની પીંની કહાડી નાખી તેના ન્હાના ન્હાના કકડા કરી તેની બરોબર હરમલ મેળવી પાતાળ યંત્ર મારફત તેલ કહાડવું. આ તેલ જે જગોની રગ દર્દ કરતી હોય કે નરમ પડી હોય તથા સાંધાઓની પીડા અથવા વાયુપીડા હોય તે જગોએ માલેશ કરવાથી તે દર્દ દૂર થાય છે, તેમજ સોપારીનો ભાગ છોડી ઇંદ્રિ પર માલેશ કરવાથી આ તેલ તિલાની પુરેપુરી ગરજ સારે છે. એટલે આ તેલ મશળી ઉપર નાગરવેલનું પાન બાંધી દેવું. પાન ન મળે તો એરંડાનું પાન અગર ભોજપત્ર બાંધી લેવું. રાત્રભર રહેવા

દઈ સવારે છોડી નાંખવું, પરંતુ યાદ રાખવું કે ઠંડું પાણી અડવા દેવું નહિ. આ તેલ ખાવાથી પણ ઘણો સારો ફાયદો આપે છે. સળી ભરી માંખણમાં અડાડી તે માંખણ ખાઈ જવું, હંમેશાં તેલની માત્રા વધારી એક ટીપા જેટલી અગર પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો એથી પણ વધારે લેવાય તો હરકત નથી, પણ સાત દિવસ ખાધા પછી બંધ કરી કંઈક દિવસ બાદ ખાવું તથા તેની ઉપર ઘીનું જોર રાખવું. એવી રીતે એક બે મહીના સુધી સેવન કરવાથી નામર્દી દૂર થાય છે. જો તેલ ખેંચની વખતે થેાડો શંખિયો સોમલ મેળવવામાં આવે તો સારૂ ઉત્તેજન મળે છે.

જલ્દી ધાતુ સ્ખલિત ન થવાનો ઉપાય—

ધંતુરાનાં બીજને દરદરાં કરી એક લાંબી નળી વાળી આતસ શીશીમાં ભરી તેનું મ્હોં ઘોડાના વાળોથી મજબૂત બંધ કરવું અને તેની ઉપર કપડમટ્ટી કરવી. પછી એક ઘડાના કાંઠલામાં તે શીશીની નળી દાખલ કરી તે ઘડાને તરવૈયા ઉપર (ત્રણ પાયાની લાકડીની ઘોડી ઉપર) ગોઠવી તેની નીચે કાચનો પ્યાલો રાખવો, તથા શીશીની ઉપર દેવતા કરવો, જેથી તે ધંતુરાના બીજમાંનું તેલ તે પ્યાલામાં ટપકી એકઠું થશે. એ તેલ પગના તળિયામાં લગાવવું તો સ્તંભન થાય છે.

નામર્દી મટવાનો અકસીર ઉલાજ—

શંખિયો સોમલ, વછનાગ, આમલસારો ગંધક અને પારો એ ચારે જણસોને બરોબર લઇ વાટી ઘુંટી ખાદીના કપડા ઉપર ગાયનું ઘી લીંપી તે ઉપર તે દવા ભભેરાવી તેનો પોચો કાકડો બનાવી તેને યુક્તિથી લટકતો રાખી સળગાવી દેવો અને નીચે કાચનો પ્યાલો રાખવો, જેથી તેમાં ચૂવો એકઠો થશે. એ ચૂવો નસો નરમ પડી હોય, જલ્દી સ્ખલિત થઈ જવાતું હોય તેની ઇંદ્રિપર માલેશ કરવો. જો ઝીણી અળઇયો નીકળી આવે તો તેની પર ઘી ચોપડી પાન બાંધવું જેથી સારી તાકાત આવશે અને વીર્ય સ્તંભન થશે. (અપૂર્ણ.)

જળનું ઘનત્વ.

(અનુવાદક-એમ. આર. શર્મા.)

કોઈ પણ વસ્તુના કસાયલા ભાગને ઘનત્વ પદાર્થ કહેવામાં આવે છે, અને તે ઉપર તે ભાગનું હલકા યા ભારેપણું આધાર રાખે છે.

જ્યારે પાણીમાંથી ઉષ્ણતા કાઢી નાંખી તેને ઠંડું કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની ધીમે ધીમે શીતલતાની અવસ્થા થાય છે; જેમાં તેનું બરફના રૂપમાં પરિવર્તન થાય છે, પાણીની તે નિતાંત શિતાવસ્થાને વૈજ્ઞાનિક લોકો "શીત બિન્દુ" (Freezing Point) કહે છે. તે સમયે જો (Centigrade) 'સેન્ટીગ્રેડ' નામના તાપમાન યંત્રથી તેની પરીક્ષા કરવામાં આવે તો તે વખતે તેનો પારો ૦° શનાંશ પર આવેલો હોય છે.

પાણીમાં વિશેષ એક એવો પ્રાકૃતિક ગુણ છે કે જેનું ઘનત્વ એકદમ નિર્દિષ્ટ શીતાવસ્થા સુધી વધતું જાય છે. જો તેનાથી વધારે શીત કરવામાં આવે તો તેનું ઘનત્વ અન્ય પદાર્થોના ઘનત્વની માફક વધવાને બદલે ઘટતું જાય છે.

જળનું સૌથી વધારે ઘનત્વ (Maximum Density) તે સમયે થાય છે કે જે સમયે તેમાં રાખેલા તાપમાન યંત્ર (થરમૉમીટર) નો પારો ૪° શનાંશપર આવી જાય છે. જળનો તે અદ્‌ભૂત ગુણ નિમ્નલિખિત પરીક્ષાથી સારી રીતે સમજવામાં આવશેઃ—

કોઈ પણ ધાતુનો એક લાંબો ગ્લાસ લેવો અને તે ગ્લાસના મધ્ય ભાગ ઉપર એક જેકેટ (Jacket) એવી રીતે વીંટાળવું કે જેમાં બરફના ટુકડા સુગમતાથી રહી શકે.

પછી તે જેકેટમાં એક નળી લગાડવી, જે દ્વારા તે પિગળેલા બરફનું પાણી બહાર નીકળી જાય. પુર્વોક્ત ગ્લાસમાં ઉપર અને નીચે એવાં બે છીદ્ર હોવાં જોઇએ. જેને બે કાણાંવાળાં કોર્ક (Corks)થી બંધ કરી દેવું; પછી તે છીદ્રવાળાં કોર્કમાંથી બે તાપમાન યંત્રની નળી એવી રીતે લગાડવી કે પારાવાળો ભાગ ગલાસની બરાબર મધ્યમાં પહોંચે; ત્યાર પછી તે ગ્લાસમાં પાણી ભરી દેવું અને તેને એક અગર બે વખત હલાવવું જેથી પાણીમાં ઉષ્ણતા ઉપરથી નીચે સુધી બરાબર એક સરખી પહોંચે અને તેથી તાપમાન યંત્ર માંહેનો પારો એક સ્થાનપર આવી જાય. જેકેટમાં મીઠાં સહીત બરફને ભરી દેવું.

તે વખતે ગ્લાસની મધ્ય ભાગનું પાણી શીતલ થઈ તેનું ઘનત્વ વધી જવાથી તે નીચે બેશી જશે અને નીચેનું પાણી ઉપરના ભાગમાં આવી જશે તે વાતની નીચેના તાપમાન યંત્રનો પારો નીચે ઉતરવાથી પ્રતીતી થશે. પરંતુ ગ્લાસના ઉપરના ભાગનું પાણી પ્રથમની અવસ્થામાં કાયમ રહેવાનું કારણ ઉપરનાં તાપમાન યંત્રનું પારો પ્રથમ જે સ્થાનપર હતો ત્યાંજ કાયમ રહેશે. એ પ્રકારે પાણી ચડઉતર જ્યાં સુધી તાપમાનયંત્રમાંનો પારો ૪૦ શતાંશ ઉપર આવી જાય એટલું પાણી શીતળ થાય ત્યાં સુધી થયા કરશે. તે પછી જો ગ્લાસના મધ્ય ભાગનું પાણી વધારે શીતલ થઈ જાય તેથી તેનું ઘનત્વ ઓછું થઈ જવાથી તે નીચે બેસવા પહેલાં જ્યાં સુધી મધ્યભાગના બરફના ટુકડા જામી જઈ ઉપર આવે અને પાણી સાથે મળી જાય ત્યાં સુધી ઉપર આવે અને પાણી સાથે મળી જાય ત્યાં સુધી ઉપર ચઢે છે; જેથી ઉપરનું પાણી એટલું શીતળ થાય છે કે તે તાપમાન યંત્રના પારાને શિતબિન્દુ સુધી લાવે છે; પરંતુ ગ્લાસના તળીયાનું પાણી તો ચાર શતાંશ ઉપર આવી રહે છે. એથી તે વાત સારી રીતે સાબિત થાય છે કે જળનું ઘનત્વ અન્યાન્ય અવસ્થાની અપેક્ષા ચાર શતાંશપર વધારે થાય છે.

જે વખતે જળની એવી વિલક્ષણતા ઉપર વિચાર કરવામાં આવે છે તે સમયે પરમકૃપાળુ પરમાત્માની અપૂર્વ દયાળુતાનું સારી રીતે ભાન થાય છે.

જ્યારે જળની શીતાવસ્થા ચાર શતાંશપર આવે છે ત્યારે તે મહત્તમ ઘનત્વની દશામાં રહે છે પણ જ્યારે તેની શીતલતા શીતબિન્દુ સુધી પહોંચે છે ત્યારે તે બરફની સુરતમાં જામી જાય છે. શિયાળામાં ઘણી નદીઓ તેમ જ સમુદ્રનો ઘણો ભાગ બરફથી જામી જાય છે. બરફનું ઘનત્વ કમી હોવાથી તે ઉપર તરે છે અને તેની નીચે બહુ ઘેરાવામાં તે વધારે ઘનત્વવાળું પાણી રહે છે જેની શીતલતા ચાર શતાંશપર હોય છે અને તે પાણીની શીતળતા ધીમે ધીમે ચાર શતાંશથી પણ વધારે થાય છે તે કારણથી તે ત્યાં સુધી તરતી અવસ્થામાં કાયમ રહે છે કે જ્યાં સુધી ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ઉપર જામેલુ બરફ ફરી પાછું ગળી જઈ પાણી સાથે મળી જાય. એવી રીતે જલના તે વિલક્ષણ પ્રાકૃતિક ગુણનો વિચાર કરવાથી પરમકૃપાળુ ઈશ્વરની મહત્તાનું પુરેપુરૂં ભાન થાય છે.

જો તે પ્રમાણે અન્ય પદાર્થોની માફક જળનું ઘનત્વ વધતું જાય તો શિતકાળમાં તમામ જળાશય નીચેથી ઉપર સુધી બરફમય થઇ જવાથી તેમાં વસતાં તમામ જીવ જંતુઓનો અવશ્ય નાશ થઈ જાય.

જળના ઘનત્વ ઉપર પ્રભાવઃ—

પાણીનું જ્યારે બરફની સુરતમાં પરિણામ થાય છે ત્યારે તેનું ઘનત્વ ઓછું થઇ જાય છે અને તેથી તે ફેલાય છે, તે વાત એ પરીક્ષાથી સિદ્ધ થાય છે કે જ્યારે કોઇ ધાતુના વાસણમાં પુરેપુરૂં

પાણી ભરી તેનું મુખ બરાબર સજ્જડ બંધ કરી તે પાણીને જમાવવામાં આવે છે ત્યારે તે વાસણ ફાટી જાય છે તેથી તે વાત સિદ્ધ થાય છે કે પાણીને જમાવવાને અધિક સ્થાનની આવશ્યકતા છે જેથી તે વાસણને ફાડી અધિક સ્થાનમાં ફેલે છે.

પાણી જામી જઈ એવી રીતે ફેલાવાથી પૃથ્વી ઉપર બહુજ પરિવર્તન થયેલું જણાય છે. વર્ષાઋતુમાં પર્વતો, શિલાઓનાં છિદ્રો અને ફાટોમાં પાણી ભરાઇ જાય છે અને શિતકાળમાં તે જામી જઇ ફેલાઇ જાય છે તે સમયે તેના બહુ વિભાગ પડી જાય છે. કાળક્રમથી એવાં વિભાગ થતા રહેવાથી મોટી મોટી શિલાઓનું નાના નાના ટુકડામાં પરિવર્તન થયેલું જણાય છે. કે કોઈ સમયે તે પાણીના સંયોગથી તે રેણુમય બની જાય છે. (સરસ્વતિ.)

આભાર સહિત સ્વીકાર.

શ્રી નડીયાદ પાંજરાપોળનો પ્રથમ વર્ષનો રિપોર્ટ—અમને અવલોકનાર્થે મળ્યો છે. એ આખો રિપોર્ટ અમે વાંચી જોયો. ગુજરાત દેશમાં ખેડા જીલ્લાના બધા તાલુકા અને ગામો કરતાં નડીયાદ એ પ્રથમ પંક્તિમાં આવે છે. ખેડા જીલ્લામાં ખેડા એ જો કે જીલ્લાનું સ્થાન છે તોપણ તે વસ્તીમાં, વ્યાપારમાં અને વિદ્યાકળામાં નડીયાદની હરીફાઇમાં આવે તેમ નથી. અમદાવાદી ચોંટે દરવાજા નજીક સરાહ નામે ઓળખાતા ભવ્ય સ્થાનમાં પાંજરાપોળ રાખવામાં આવી છે. પાંજરાપોળની વ્યવસ્થા કેટલાક વખતથી બંધ પડેલી હતી, એમ છતાં પણ નડીયાદ મહાજનના ઉત્સાહી સદ્‌ગૃહસ્થોએ તા. ૨૮–૮–૧૧ ના રોજ શ્રી ગોસ્વામી મહારાજની હવેલીમાં એકત્ર મળીને આવું અત્યગત્યનું કાર્ય કરવા એક કમીટી મુકરર કરી, ચાલુ દુષ્કાળ જેવા વર્ષમાં અવાચક ગરીબ પ્રાણીઓના રક્ષણ માટે એ કમીટી અને મહાજન લોકોના ખંતથી તા. ૧–૯–૧૧ થી તા. ૨૦–૧૦–૧૧ સુધી થયેલી ટીપમાં રૂ. ૬૭૨૩–૭–૯ જેટલી ભારે રકમ ભરાઈ હતી, અને તે તારીખ સુધીનો હીસાબ જોતાં જમે રૂ. ૭૦૬૪–૯–૩ ઉત્પન્નના થયા હતા અને ખર્ચ રૂ. ૭૦૨૫–૬–૯ થતાં શીલીક રૂ. ૩૯–૨–૬ જણાય છે. નડીયાદ શહેરની ઉત્સાહી પ્રજા આવા પરોપકારી કાર્યોમાં દિનપરદિન વધારે ને વધારે ભાગ લીધે જાય છે એ વધારે સંતોષની વાત છે. કારણ કે દેશનું જીવન અને ધન ગાયો અને બળદ ઉપર બહુ પ્રમાણમાં આધાર રાખે છે. નડીયાદના ઉત્સાહી ગૃહસ્થોએ અથાગ પરિશ્રમ લંઇ એક **"હિંદુ અનાથ આશ્રમ"** સ્થાપન કર્યું છે અને તેમાં અનાથ, અબાળ વૃદ્ધનું પોષણ થાય છે. વળી બીજી સંસ્થા "હિંદુ નિરાશ્રીત ફંડ"ની નીકળી છે, અને તેનું કાર્ય પણ ઉત્સાહપૂર્વક ચંધ્યાં જાય છે. આવાં પરોપકારી કાર્યોમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લેનાર સદ્‌ગૃહસ્થોને પરમાત્મા દીર્ઘાયુષ આપો અને તેઓ આવાં કામો ઉત્સાહથી કરતા રહે એવી પરમાત્મા તેમને સન્મતિ આપો, એવી અમારી પ્રાર્થના છે.

૨. યોગનિષ્ટ મુનિરાજ શ્રી બુદ્ધિસાગરજી એમનાં રચેલાં **ભજન કવ્વાલિ કાવ્ય સંગ્રહનો ભાગ છઠો શ્રી જૈન અધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રસારક મંડળ** તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યો છે. પુસ્તકનું દરેક કાવ્ય અમે વાંચી જોયું છે. મુનિરાજનાં કાવ્ય એક એકથી ચઢતાં છે. એ કાવ્યોનુ મનન કરતાં મુનિરાજ ઉન્નતિક્રમમાં કેટલે સુધી આગળ વધેલા છે, તેની ખાત્રી થયા વિના રહેતી નથી. સાંપ્રતકાળમાં સંખ્યાબંધ કવિતાઓનાં પુસ્તકો બહાર પડે છે; પરંતુ તે પુસ્તકોમાંનાં કાવ્યો વાંચવાથી વાંચનારના અંતર ઉપર જે છાપ પડવી જોઇએ તે કદી પણ બરાબર પડતી નથી. તેનું કારણ એજ કે કાવ્ય રચનાર કવિનામાં જેવો ઉપદેશ કરે છે તે પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખતો

નથી. એટલે કાવ્યના શબ્દો તેના અંતરના ઉદ્‌ગાર હોતા નથી. આપણાં શાસ્ત્રોમાં અનેક જાતના મંત્રો લખેલા છે, અને તે મંત્રનો જાપ કરનારને ઇચ્છિત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. અગર કોઈ સાધુ મહાત્મા કે સંતનાં ભજન શ્રવણ કરતાં ચિત્તવૃત્તિ પર વિલક્ષણ આનંદ થાય છે, તેનું કારણ એ કે એવા મહાત્માઓના વિચારનાં આંદોલનો વિચાર અને વાણી રૂપે પ્રગટાવેલાં હોવાથી તે વાતાવરણમાં પ્રસરી રહેલાં હોય છે, તેથી તેની છાપ વાંચનારના મનની અંતરશુદ્ધિ પ્રમાણે પડે છે જેમ સ્વચ્છ, સફેદ અને નિર્મળ કપડા ઉપર ગમે તે પ્રકારનો રંગ સારો બેસે છે, તેજ પ્રમાણે નિર્મળ મન ઉપર પણ થાય છે. મુનિરાજનાં કાવ્યો જૈન ધર્મવાળાનેજ કામનાં છે ને બીજાને નથી એ કલ્પના કરવા જરા પણ અવકાશ નથી. કારણ તે સર્વ ધર્મવાળાને વાંચવા અને મનન કરવા યોગ્ય છે. સાંપ્રતકાળમાં આવાં કાવ્યો બનતાં ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે. આપણા ધર્મના આચાર્યો પોતાના શિષ્ય વર્ગ પાસેથી પૈસા ભેગા કરી મોજમઝા ભોગવવાનું છોડી દઈ પ્રજા વર્ગને આવા ઉત્તમ પ્રકારના ઉપદેશ કરે તો પ્રજાવર્ગ સ્વધર્મપાલક થતાં તેની નીતિ અને વર્તનમાં કેટલો બધો સુધારો થાય! આ પુસ્તકમાં ૧૧૪ કાવ્યો છે. કિંમત રૂ. ૦-૧૨-૦ છે. શ્રીજૈન અધ્યાત્મ જ્ઞાનપ્રસારક મંડળ તરફથી આ પુસ્તક મળશે. (શા. લલ્લુભાઈ કરમચંદ દલાલ—ચંપાગલી મુંબઈ.)

૩. મનુષ્ય ધર્મ અથવા આત્મદેવની ઉન્નતિ. એ નામનું પુસ્તક અમને તે પુસ્તકના કર્તા વૈદ્ય રામજી માધવજી ત્રિવેદી, મુકામ અમરેલી, એમના તરફથી અભિપ્રાયાર્થે મળ્યું છે. પ્રારંભમાં આત્મદેવની સંસારયાત્રાનું વર્ણન સરળ કથા તરીકે કરેલું છે. અને તે પછી તે યાત્રામાં તેને મળેલા ઉપદેશનું વર્ણન છે. જેમાં મનુષ્ય ધર્મનું વર્ણન કરેલ છે. મનુષ્યજાતની ખરી ઉન્નતિ સ્વધર્મપાલન કરવામાંજ સમાયલી છે. વૃદ્ધ માણસો પણ કહી ગયા છે કે "ધર્મે જય અને પાપે ક્ષય" છે. ગમે તેવા પ્રસંગે પણ ધર્મનો ત્યાગ ન કરવો જોઇએ. પુસ્તકની કીંમત રૂ. ૦-૬-૦ રાખવામાં આવી છે.

૪. નડીયાદ હિંદુ નિરાશ્રીત ફંડનો ચોથા માસનો રિપોર્ટ અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યો છે. તા. ૧ નવેંબર સને ૧૯૧૧ થી તા. ૩૦ નવેંબર સને ૧૯૧૧ સુધીમાં ઉત્પન્ન રૂ. ૬૨૭-૬-૧ાા નું થયું હતું, તેમજ તે સમયમાં ખર્ચ રૂ. ૩૬૨-૦-૧૦ાા થયું હતું, એટલે એટલા વખતમાં ૨૮૮ માણસોને એ ફંડમાંથી આશ્રય મળ્યો હતો. આ રિપોર્ટમાં આ સંસ્થાને મદદ આપનાર ગૃહસ્થોની નામાવળી પણ આપવામાં આવી છે. આપણા દેશ ઉપર દુષ્કાળની આફતો વારંવાર આવે છે અને તે વખતે ઉચ્ચ વર્ણનાં આબરૂદાર કુટુંબો નિર્ધનતાને લીધે ભૂખે મરે છે, છતાં તેઓ પોતાની ગરીબાઇ જગતને જાહેર કરી ભીખ માગી પેટ ભરવા કરતાં મરવુ વધારે પસંદ કરે છે આવા ધર્મ સંકટમાં આવી પડેલાં કુટુંબોને મદદ કરવા આવા સમયમાં નડીયાદના ઉદાર અને દયાળુ ગૃહસ્થો ઉત્સાહઃ પૂર્વક સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તે જોઇ અમને અત્યંત આનંદ થાય છે. પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા નડીયાદ નિવાસીઓને હાથે આવાં પરોપકારનાં કાર્યો નિરંતર કરાવો એવી અમારી સવિનય પ્રાર્થના છે.

૫. સુંદરી સુબોધ માસિકનો ડીસેંબર સન ૧૯૧૧ અને જાનેવારી સન ૧૯૧૨ નો ભેગો અંક અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યો છે. માસિકના આરંભમાંજ નેકનામદાર શહેનશાહ તથા શહેનશાહબાનુના દિલ્હીમાં કોરોનેશન દરબારના મંગળ પ્રસંગે પ્રભુપ્રાર્થના કરતી ગુજરાતની સુન્દરીની ઉત્તમ તસવીર રાખવામાં આવે છે. તે પછી નામદાર શહેનશાહ પાંચમા જ્યોર્જ મહારાજ તથા નામદાર મહારાણી મેરી શહેનશાહબાનુની તથા તે પછી નામદાર માતુશ્રી ભગવતી વિક્ટોરીઆ મહારાણી તથા માતુશ્રી ભગવતી એલેક્ઝેન્ડ્રા શહેનશાહબાનુ તથા બાદશાહી કુટુમ્બ અને નામદાર સાતમા

એડવર્ડ મહારાજની સુંદર અને ભવ્ય છબીઓ મુકવામાં આવી છે. એ પછી વડોદરાનાં નામદાર મહારાણી માતુશ્રી ચિમનાબાઇ સાહેબ તથા વડોદરાનાં રાજકુમારી શ્રીમતિ ઇન્દિરારાજા સાહેબનાં ચિત્ર મુકેલાં છે. તે પછી વનિતા વિશ્રામની અને અને બીજી સન્નારીઓનાં ચિત્રો છે. માસિકના અંકો ચિત્રોથી અને ચિત્તાકર્ષક કાવ્ય અને લેખોથી ભરપુર છે. આ માસિકમાં સ્ત્રીવર્ગ તરફથી ઉત્તમ અને વિદ્વતા ભર્યા લેખો જોઇ અમને વધારે આનંદ થાય છે. સ્ત્રીઓની ઉન્નતિ ઉપર પુરૂષોની ઉન્નતિનો આધાર છે. કારણ શારીરિક અને માનસિક ગુણોનો વારસો માબાપ તરફથીજ બાળકને મળે છે. સ્ત્રી વર્ગની ઉન્નતિ કરવા માટે "બંધુ સમાજ" તરફથી ઉત્સાહપૂર્વક શ્રમ લેવાય છે તે જોઇ ઘણો આનંદ થાય છે.

"સતી સંગીતાવલિ"—રચનાર તથા પ્રકટ કરનાર મહારાણીશંકર અંબાશંકર શર્મા ઉપદેશક "ગુરૂકુલ"—દેવલાલી. કિંમત બાર આના. મળવાનાં ઠેકાણું—આર્યપ્રકાશ પત્રની ઓફીસ, ગીરગામ, મુંબઇ. અથવા "ધર્મવિજય પ્રિ. પ્રેસ, પાયધુની–મુંબાઇ.

આપણી આસપાસ ખાસ નજર કરતાં હરેક ચીજ બદલાતી–સંસરતી દેખાય છે અને તેથીજ આવા બદલાવાના ગુણવાળા આ દ્રષ્ય પ્રપંચને "સંસાર" એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ રીતે સંસારની અન્ય સર્વ વસ્તુની પેરે મનુષ્યોના શોખ પણ બદલાય છે. અર્થાત અમુક ચીજ ભલે તેની સારી આરંભમાં લાગતી હોય છતાં લાંબા વપરાશ પછી તે ચીજની મોહકતા ઓછી થઇ જાય છે, અને તેથી બીજી નવી ચીજોનો ઉપભોગ કરવાની લાલસા આપણને થાય છે. આવા ફેરફાર અને નવીનતા માટેની ભૂખ યા શોખ માણસ જાતને એટલો તો હોય છે કે, તેની ખાતર મનુષ્યો વાસ્તવિક રીતે સારી છતાં જુની ચીજોને ત્યજી દેઇને હલકી છતાં નવીન બાબતોને ગ્રહણ કરવાને લલચાય છે. નવીનતા માટેની આવી અટકાવી ન શકાય તેવી લાલસા મનુષ્યના સ્વભાવમાંજ મક્કમપણે મૂકાયલી હોવાથી દેશ હિતચિંતકો અને સુધારકોએ તેને દબાવી દેવાનો વ્યર્થ પ્રયત્ન કરવાને બદલે તેનો લાભ લેઇ જૂનાં ઉપયોગી સત્યોને સમય બદલાતો જાય તેમ તેમ, સમયાનુકુલ એવાં નવા મોહક રૂપમાં પ્રજા સમક્ષ રજુ કરવાં જોઇએ. જ્યારે જ્યારે મનુષ્યોના પ્રયત્નો લોકપ્રિયતા જોવામાં આવે છે, ત્યારે તપાસ કરતાં તે લોકપ્રિયતાનું કારણ તેવા પ્રયત્નોમાં રહેલ નવીનતાની મોહકતા જ જોવામાં આવે છે. આનંદની વાત છે કે સ્ત્રી સમાજને ઉપયોગી ગુજરાતી ગરબીઓ અને રાગરાગણીઓના સંબંધમાં મહાશય મહારાણીશંકર શર્માએ આ નવીનતાના તત્વનો છુટથી ઉપયોગ કર્યો છે, અર્થાત હાલની સ્ત્રીઓમાં નવા (નાટકો વગેરેમાં ગવાતા કેટલાક સારા) રાગ અને ગરબાનો શોખ જે હાલ વધતો જાય છે, અને જેને લીધે તેવા રાગ અને ગરબાઓનો ઉપયોગ સ્ત્રીઓમાં વધતો જાય છે, તે શોખ અને વલણની દિશા એક સારા ચિકિત્સક તરિકે સમજી લેઇ તેવાજ રાગમાં પોતાનું પુસ્તક તેમણે લખ્યું છે. પરંતુ ખાસ ખુશી થવા જેવું તો એ છે કે, આ પુસ્તકમાં લખેલ ગરબા અને ગીતોમાં શૃંગાર રસિક કે અનીતિભાવનું પોષક લેશમાત્ર પણ તત્વ નથી. "સાંભળને તું સજની મ્હારી, રજની ક્યાં રમી આવી જી," "રાતલડી કોની સંગે જાગ્યા, ધાંયલ દોજી નેન બાણ વાગ્યાં" વગેરે સેંકડો સ્ત્રીઓમાં ગવાતી ગરબીઓના ખુલ્લો અર્થ બીલકુલ પસંદ કરવા જોગ નથી, અને તેવી ગરબીઓ ગાવાથી સ્ત્રીઓને લાભને બદલે હાનિ ઘણીજ વધારે થવાનો સંભવ છે, એમ અમારૂં ખાત્રીપૂર્વક માનવું છે. જુની કહેવાતી ઉપયોગીતા સંદેહ ભરી છે, એવાં પ્રચલીત ગીતો અને ગરબીને બદલે ઉન્નતિ તરફ ખાસ દોરી જતી સપ્યાબંધ ગરબીઓ આ "સતી સંગીતાવલિ"માં છે. દાખલા તરીકે:—

"સ્મરણ કરો પૂર્વ સતી દેવીઓ તમારી,
કોણ એ હતીને આજ શી દશા તમારી."

એ ગરબીમાં પૂર્વની ઉત્તમ ઉત્તમ સતીઓના ધીર સ્મરણીય, અતિ વિશુદ્ધ, અને હૃદયંગમ વર્તનનું અચ્છું સ્મરણ કરાવવામાં આવ્યું છે. સ્ત્રીઓને 'ડાબા પગનું ખાસડું,' અને "સ્ત્રીની બુદ્ધિ પાનીએ" ગણી; પછી "ઢોલ ઢોર શુદ્ર ઔર નારી, એ સબ તાડનકે અધિકારી" એવા નીચ સિદ્ધાન્તને અનુસરવામાં રહેલી મૂર્ખાઈ મનુસ્મૃતિ આદિ શાસ્ત્રો અને વેદ અને ઉપનિષદ આદિ સર્વોત્તમ પ્રમાણ ભૂત ધર્મ ગ્રંથોને આધારે સારી રીતે બતાવી આપનાર ઘણાંક ગરબા ગરબીઓ આ પુસ્તકમાં છે દાખલા તરીકે નીચેની પંક્તિઓ હમેશ યાદ રાખવા જેવી છેઃ—

'નારીને નિન્દો નહિ નારી નરની ખાણ,
જે થકી રત્નો ઉપજ્યાં રામ શ્રી કૃષ્ણ સમાન.'

* * *

'વદવા વંદે માતરમ્ ત્યાં શો છે અધિકાર?
ડાબા પગનું ખાસડું ગણાય જ્યાં ઘર નાર,'

એ કહેવું ઠીકજ છે, કારણ કે ચેતન માતારૂપ સ્ત્રીને ખાસડું લેખવી અને જડને માટે મૂર્ખાઈથી '**વંદે માતરમ્ માતરમ્**' કુટવા કરવું એ હાસ્ય જનકજ લેખાય અને તેથીજ સ્ત્રી જાતિ પોકરે છે કેઃ—

'નીચ શુદ્રમાં ગણનારી, કરી અમારી હેડ,
ક્ષુદ્ર પ્રજા પેદા થઇ, શુદ્ર માતને પેટ.
સિંહણથી સિંહ સાંપડે, નહિ ખરીથી ખરી વાત;
ઉખર ભૂમિના છોડવા, ક્યાંથી કાઢે સારરે.
કોઇ દાદ લ્યોને અમારી,
રોતી બાળાઓ બીચારીરે. કોઇ દાદ.—ટેક.
ભોગ મળ્યા કે અવનિમાં, લીધા અમે અવતાર;
જ્ઞાનેન્દ્રિય, કર્મેન્દ્રિયે, કાંઇ ન કાઢ્યો સારરે. કોઇ દાદ૦
જન્મ થતાં અમ નામની, મંડાયે મોકાણ;
[1]સવે થાય કંઇ માંડવા, લઇ બાળકડી જાનરે. કોઈ દાદ૦
બીજી બાજુ કઈ પાપીઓ, અમ વિક્રય કરનાર;
કસાઇ જ્યમ ગૈપર કરે, તાગડધિન્ન અપારરે. કોઇ દાદ૦

* * * *

અમને વિદ્યા આપતાં, કુળને એબ મનાય;
કુંભારણ નિજ હાથણી[2], જેવી કરવા ચ્હાયરે! કોઈ દાદ૦

* * *

૧. આ વાક્ય પાટીદાર કણબી કોમમાં વપરાય છે, એટલે જ્યારે છોકરીનો જન્મ થાય છે ત્યારે તેના લગ્નનો ભારે ખર્ચ બચાવવા તેને કોઇપણ રીતે કેટલીકવાર મારી નાંખવામાં આવે છે, અને પછી કહે છે કે "આજ ફેલાણાનો માંડવો સવે થયો."

૨. કુંભારની હાથણી એટલે ગધેડી.

કાં વર નાનો કાખમાં, કાં દાદા સમ વૃદ્ધ;
પૂર્વ પુણ્યથી લાખમાં, હશે જોડી કો શુદ્ધરે. કોઈ દાદ૦

* * * *

બ્રાહ્મણ-બામણ, બબર્ચી, ભીસ્તી, ખર મોઝાર;
ક્ષત્રી-' ખત્રી સિંહ શેરીના,' વૈસ્ય પોતિયાં દાસરે. કોઇ દાદ૦
આ બરક્ત સૌ રાખને, અમને શૂદ્ર ગુલામ;
જોડા ખાતું થઇ ગયું, હિંદુ નામ તમામરે. કોઇ દાદ૦

* * * *

તેજ પ્રમાણે બાળાઓને ભણાવવા વિરૂદ્ધ જુના વિચારનાં અજ્ઞાન સ્ત્રી પુરૂષો જે દલીલો કરે છે તે સર્વે રજુ કરીને પછી તે દરેકના જવાબ મા દિકરીના સંવાદરૂપે બહુ સારી રીતે આપનાં એ ગરબીઓ દાખલ કરવામાં આવી છે, અને તે વખતે ભાષા તદ્દન સરળ અને ઘરમાં વપરાતી-નોજ ઉપયોગ કર્યો છે. એક સુજ્ઞ માતાને તેની ભણવા જતી બાળા પુછે છે કેઃ—

"મા ! ભણવાથી શું સાર ? મને સમજાવ ઓ મા !
મા ! લોક બકે નિઃસાર, દિલ ચીરાય ઓ મા ! ટેક.
કહે ' ભણવાથી જાય ઉઘળી છોકરીઓ મા !
સુધરેલી થઇ વંઠે વળી છેલડીઓ મા !
કંઇ કરવી સ્ત્રીને ચાકરી નોકરીઓ મા !
એને તો રાંધવી બાખરી સાસરિએ મા !
ક્યાં હાટો એને ખોલવાં ખાતાંઓ મા !
દળણાં પાણી જણી આપવાં બચ્ચાંઓ મા !
ક્યા હિસાબ ચોપડે માંડવા નાંમાંઓ મા !
કચરા પૂંજા વાસણ ઘસવા કામાઓ મા !
નહિ શેલું કુટવું કાણમાં જાણનારી મા !
ઘરમાં સાંઢી ન રહે સાંઢ આંણુમાં ભણનારી મા !
એ ઘુમટે મ્હોંના ઢાંકશે ફાટેલી મા !
એ ઉભે છોગે ચાલશે પોલકાળી મા !
એ ફુલફટાક હવા મહીં ફરનારી મા !
એ ચિઠ્ઠી ચપાટી પ્રેમથી લખનારી મા !'
એવાં કંઇ કલંક આપનાં દુર્જનિયાં મા !
મ્હોં મરડી આંગળી ચીંધનાં દુર્મતિયાં મા !
દીકરી શું જન્મી ઠીકરી માટીની મા !
શું હડહડ થાવા ઠિંકરી લાડીથી મા !
સ્ત્રી ઢોલ ઢોર શું શૂદ્ર શી દંડ ભાગી માં !
શું-થી, અને દે અધિકારિણી દુર્ભાગી મા !
કે, એમ અભારૂં બુદ્ધિ ખરી સ્ત્રી જાતે મા !
ગીતા અને ગરૂડને નિર્બુદ્ધ ખરી સૌ વાતે મા !

---

૧. ઞપેશ. [illegible]"માં છે.

આવા ઉછળતા પ્રશ્નોનો જવાબ વિદુષી અને ગુણજ્ઞ માતા એવા તો સારા આપે છે કે દરેક સ્ત્રીએ તે વાંચવા લાયક છે અને ફક્ત અતિ લંબાણ થઈ જવાના ભયથી જ અમે તેની માત્ર ચાર જ આરંભની લીટી લખીએ છીએ.—મા જવાબ આપતાં બોલે છે કેઃ—

'મારી કુળ ઉજિયાળી દીકરી! સાંભળજેરે,
રૂડી સૂર્ય પ્રભાશી [1]દીકરી! ન ડુબાજેરે. ૨૬.
આ જેવી જેની બુધ તેવું ભાખેરે,
આ જેવી જેની શુધ તેવું દાખે રે.'
વગેરે વગેરે

તેવી જ રીતે અંધારે ઉઠી, ઘરકામ મૂકી દેવદર્શને દોડનાર સાસુ અને પતિવ્રતનેજ સર્વોત્તમ ધર્મ સમજનાર વહુ વચ્ચેનો સંવાદ પણ બહુ સારો છે.

પુસ્તકને અંતે **"વિવાહ પ્રતિજ્ઞા અથવા સપ્તપદી"** મૂળ સંસ્કૃતમાં અને તેના સ્પષ્ટ અર્થ કવિતામાં આપ્યા છે, જેથી લગ્નનો ઉચ્ચ આર્ય ઉદ્દેશ અને મહત્તા ધ્યાનમાં આવ્યા વગર રહેતાં નથી. આ પુસ્તકમાંના બધાએ સાંસારિક ધાર્મિક વિચારો કદાચ કોઇને પસંદ ન પડે તોપણ આ પુસ્તક વાંચવાની અમે દરેક સ્ત્રીને ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ, અને આ પુસ્તકના લેખકને તેના સુશ્રમ માટે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

"આરોગ્યની કુંચી," અથવા **શારીરિક બાર ક્ષારનાં ઔષધથી રોગ મટાડવાની માર્ગદર્શીકા** રચનાર અને પ્રસિદ્ધ કરનાર છગનલાલ ગોકળદાસ ગાંધી, રાયપુર—**અમદાવાદ** કિંમત એક રૂપિઓ. પૃષ્ઠ ૧૭૫. પાકું પુઠું સોનેરી નામ સાથે.

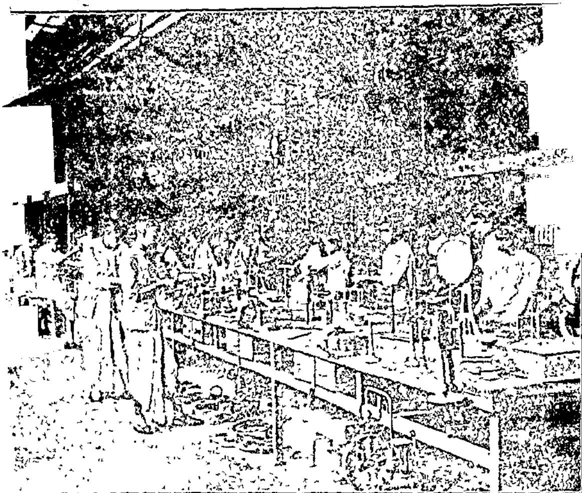
આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં દિનચર્યા અથવા દરરોજ પાળવાના સામાન્ય આરોગ્યના નિયમો; શરીર અને તેની રચનામાં આ બાર ઔષધ કેવી રીતે રહેલાં છેઃ શરીર શાનું બનેલું છે અને તેની અંદર હાડકાં, મૂત્ર અને રૂધિરના ક્ષારો કેટલા પ્રમાણમાં છે; શરીરમાં રહેલા બાર ક્ષારોમાંથી કોઇ કોઇનું પ્રમાણ ઓછું થઇ જવાથી વ્યાધિ પેદા થયો હોય તે વખતે તે ક્ષારોની ખોટ કૃત્રિમ રીતે શા રીતે પુરી પાડવામાં આવે છે એ વગેરેનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. બીજા ભાગમાં બાર ક્ષારની 'મૅટિરિયા મેડીકા' આપી છે અને તેમાં દરેક ક્ષાર ખુટવાથી વ્યાધિનાં કેવાં ચિન્હ થાય તે બતાવવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકના ત્રીજા ભાગમાં દરેક રોગ જુદો જુદો લેઈ તે દરેકનું ટુંક વર્ણન તે થવાનાં કારણ તથા તેને આ **"બાયોકેમીક"** **"જીવન રસાયન"** ઔષધોથી કેવી રીતે મટાડવા તે આપવામાં આવ્યું છે. અને છેલ્લા ભાગમાં, કેટલાક જાણીતા એમ. ડી. ની પદ્દી ધારણ કરનારા યુરોપ અમેરિકાના વિદ્વાન ડૉક્ટરોના આ ઉપચાર પદ્ધતિ સંબંધીના જાતી અનુભવ અને અભિપ્રાય ટાંકી બતાવવામાં આવ્યા છે. પુસ્તક છપાના પૂર્વેજ લગભગ સાતસેં નકલોના ગ્રાહકો થઇ ગયા હતા તેજ વાત તે પુસ્તકના વિષે સારા સર્ટિફિકેટની ગરજ સારે છે, આવા અગાઉથી થનાર ગ્રાહકોનું લીસ્ટ પુસ્તકને છેડે આપવામાં આવ્યું છે. હાલમાં બહુ પ્રસાર પામેલી 'અૅલોપેથીક' ઇંગ્રેજી ઔષધપદ્ધતિના હિમાયતી મોટા મોટા વિદ્વાન જગપ્રસિદ્ધ ડોકટરો પણ કહે છે કે તેમની સારામાં સારી અને અકસીર ગણાતી દવાઓ સખ્તમાં સખ્ત હળાહળ વિષમાંથી બનાવવામાં આવે છે. વળી તેવી દવાઓની બનાવટમાં ધર્મભ્રષ્ટ કરનાર દારૂ પણ ઘણોજ ઉપયોગમાં લેવો પડે છે. આવી દવાઓ વાપરનાર દાક્તર જો

[1] દીકરી-દિવસ જેવું અજવાળું કરનારી.

દરદ પારખવામાં ભૂલ કરે તો કોઇને બદલે કોઇ ઝેરી દવા દરદીને ખવરાવે, અને તેમ થતાં ફાયદાની વાત તો દૂર રહી દરદીને તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. વળી દવાઓના ડોઝમાં પણ આપનાર કે પીનારની ભૂલથી મરણો નિપજવાના દાખલા પણ કોઇ કોઇવાર બને છે. આ બધી મુસ્કેલીઓ આ "**બાયોકેમીક**" અથવા "**જીવનરસાયન**" દવાઓથી દૂર થઇ જાય છે. વળી વેપારામાં આ દવાઓ બધી ગળી અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે, અને દવાના ખરા ડોઝ કરતાં કદાપિ ચાર ગણી દવા ખાઈ જવામાં આવે તોપણ તેથી મરણ નિપજવાનો ભય રહેતો નથી. બાળકોનાં દરદોમાં આ દવાઓ ખાસ કરીને વધારે અનુકુલ અને ઉપયોગી નિવડયાનો અમારો જાતી અનુભવ છે, અને મોટાં માણસને પણ તે બીજી જાતની દવાઓની માફક તેટલોજ ફાયદો કરે છે એમ કહેનાર ઘણાક એમ. ડી. ડૉક્ટરો છે જેમાંના થોડાકના અભિપ્રાય પુસ્તકને અંતે આપેલા છે. રોગ મટાડવા માટે જેઓ દવાજ વાપરવાનું પસંદ કરતા હોય તેઓને અમે ઇંગ્રેજી ઍલોપૅથીક ઝેરી અભક્ષ્ય દવાઓને બદલે આ જીવનરસાયન દવાઓજ વાપરવાની ભલામણ કરીશું કારણ કે તે નિર્દોષ છે. સર્વે રોગ માટે માત્ર બારજ દવાઓ છે, અને તેનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કેમ કરવો તે આ પુસ્તકમાં બહુ સારી રીતે સમજાવ્યું છે, અને તે પુસ્તક પાસે રાખી તેમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલનાર થોડી મહેનતે જાતે વૈદ થઇ શકે.

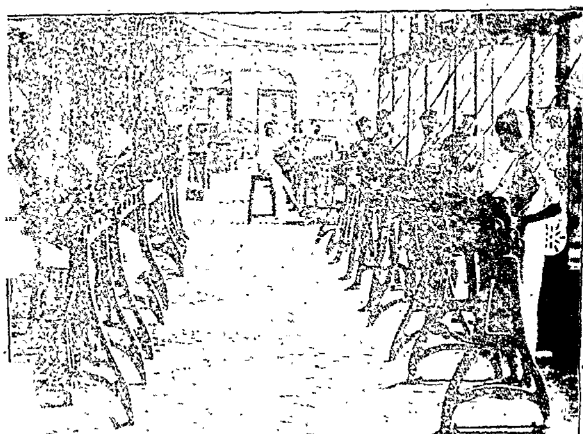
ધી બૅન્ગૉલ કેમીકલ ઍન્ડ ફાર્માસ્યુટિકલ વર્ક્સ, લીમીટેડ, કલકત્તા.

આ જમાનો વિચિત્ર છે. 'ઢમઢોલ માંહે પોલ, છતાં ઉપર છત્ર છાયાં' બતાવનારા; બોલવામાં બડા બહાદુર પણ બોલનો તોલ સમજી તે પ્રમાણે કામ કરી બતાવવામાં બહુ પછાત પડનારા; સત્યશીલતા, પ્રમાણિકપણું, વિવેક, વિચાર, વિગેરેને વેચી તેના વડે ક્ષુદ્ર દ્રવ્ય કે ધાતુના કકડા ખરીદવા ખલકને ખળભળાવી મૂકનારા; 'આવડે નહિ ઘેંશ પણ રાંધવા પેશ' એ સૂત્રને અનુસરી સુંઠને કાંકરે ગાંધી, બે દવાઓએ દાક્તર, અને વમન-વિરેચન-દિપન-પાચનની બે પાંચ ઔષધીઓના બોરકુટે કે ગોળીઓએ મોટા "વૈદ્યશાસ્ત્રી" નાં આંજી નાંખનાર ઉપનામો આપો આપ ધારણ કરી ઍાડનું ચૅાડ વેતરનારા; જાહેર ખબરોના જોરેજ જીતવાની જીજ્ઞાસા રાખનારા; સ્વર્ગસ્થ કવિ દલપતની શીખામણ પ્રમાણે ચાલી "જઈ પરદેશ દુકાન જમાવી, લાખ કળા પરદેશની લાવી" સ્વદેશને યશ ધન અને સુખથી ભરી દેવાની મરદામી તો નહિ હોવાથી 'નબળો માંટી રાંડપર શરો' એ કહેવત પ્રમાણે ચાલવું વધારે પસંદ કરી પોતાના દેશી બાઇઓને ધૂતવામાંજ આપ વડાઇ સમજનારા દેશમાં બહુ વધતા જતા હતા તેવામાં પોતાના નામ પ્રમાણે કામ કરી, વાસ્તવ સ્વધર્મને વળગી રહી, ખંત પ્રમાણિકના અને શુદ્ધ દાનતથી કામ કરી, સ્વદેશને સુયશ-સંપ-સુખ અને લક્ષ્મીથી આબાદ કરી, સ્વાર્થ સાથે પરમાર્થ સાધવામાં તત્પર રહેનારા થવાનો પડો વજડાવી, જગતને હિંદજાગૃતિની જાણ કરાવી આપનાર '**સ્વદેશી**'ના સ્વયંસેવકો, હિમાયતીઓ અને પ્રચારકોનો પ્રયાસ શરૂ થયો. જેના પરિણામે 'બ્રીફ' વગરના બારિસ્ટરો, ચરમે દમ અને સરકારી નોકરી માટે વલખાં મારતા ગ્રેજ્યુએટો, સ્વમાનના ભાનથી અજાન એવા હલકા પગારના શિક્ષકો, દલાલી અને નીચ ખુશામત વડે 'પ્રમોશન' પામવાની ઇચ્છા રાખી 'ક્લાર્કો'નેજ



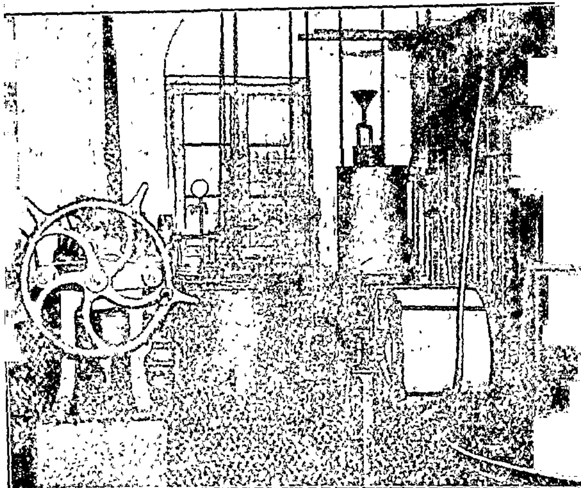
૧ વર્કશૉપ—નાજુક યંત્રો બનાવવાનું ખાતું.

નોકરીના ટકાવના ટેકારૂપ માનનારા નોકરો થવાને બદલે કળાકૌશલ્ય અને વેપાર ઉદ્યોગ તરફ લોકોનું લક્ષ ખેંચાયું. અને પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના અભ્યાસને માટે દર વર્ષે સેંકડોની સંખ્યામાં યુવાનો યુરોપ અમેરિકા જવા લાગ્યા અને ત્યાંથી વ્યવહારૂ પ્રેક્ટીકલ જ્ઞાન સંપાદન કરી સ્વદેશ પાછા આવી પોતાના જ્ઞાનનો લાભ આપવા માટે નવાં નવાં ખાતાંઓ ખોલવા લાગ્યા. આવાં અનેક શુભ પરિણામો જે ખરી **'સ્વદેશી'** હિલચાલથી થવા પામ્યાં છે, તેમાં **"બેન્ગૉલ કેમીકલ અને ફાર્માસ્યુટીકલ કંપની, લીમીટેડ"** પણ ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવી છે. આ સંસ્થાનો આત્મા અને સંચાલક સુવિખ્યાત બંગાળી રસાયનશાસ્ત્રી ડાક્ટર **પી. સી. રે,** ડી. એસ. સી., પી. એચ. ડી., એફ. સી. એસ. છે, જેઓએ **"હિંદુ કેમેસ્ટ્રી (રસાયન શાસ્ત્ર)"** ઉપર ઘણાંજ વિદ્વતા અને શોધખોળથી ભરપુર પુસ્તક લખ્યાં છે, અને 'મરક્યુરસ નાઇટ્રાઇટ'ની તથા બીજી પણ કેટલીક નવીન રસાયનશાસ્ત્ર સંબંધી શોધો કરી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોમાં પણ માન મેળવ્યું છે. હાલમાં આ ખાતાના મેનેજર અને સેક્રેટરીનું કામ બાબુ રાજશેખર બોઝ એમ. એ. ના હાથમાં છે, જેઓએ રસાયનશાસ્ત્ર સંબંધીની સર્વે તાલીમ બૅન્ગૉલ કેમીકલ વર્કસમાંજ મેળવીને "માસ્ટર ઑફ આર્ટસ"ની પદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે. આ કારખાનું ઈ. સ. ૧૮૯૨ માં પચીસ હજારની મુડીથી શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. પરંતુ પાછળથી તેનાં પેટા ખાતાંઓ અને કામકાજ વધતાંજ જવાથી વધારે



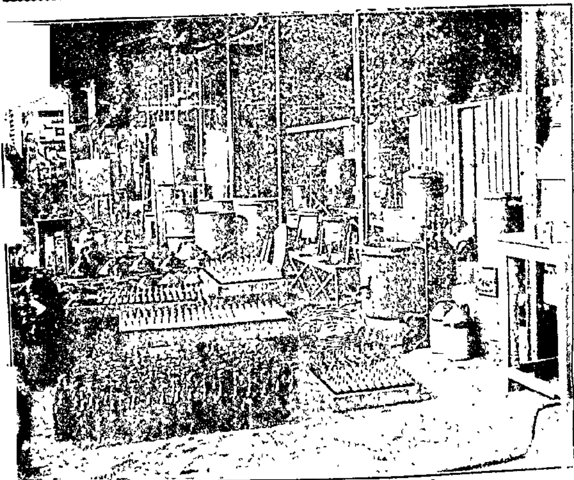
૨ વર્કશૉપ—ટર્નિન્ગ અથવા લેથનું ખાતું.

થાપણ રોકવાનું જરૂરનું તથા લાભદાયક જણાવાથી તેને એક લીમીટેડ કંપનીના હસ્તકમાં મુકી ત્રણ લાખ રૂપૈયાની થાપણે કામ કરવાનું ઇ. સ. ૧૯૦૧ થી શરૂ કર્યું, હાલમાં રૂ. ૧૨૦૦૦૦ (એક લાખ વીસ હજાર) કારખાનાના મકાનમાં રોકાયા છે અને રૂ. ૬૦૦૦૦ (સાઠ હજાર) યંત્રોમાં રોકવામાં આવેલા છે. કંપની પોતાના શેરહોલ્ડરોને ૬½ ટકા કે તે કરતાં પણ વધારે ડિવિડેન્ટ આપે છે. ગયા એપ્રીલ સન ૧૯૧૧ ના પુરા થતા દશમા વર્ષના રિપોર્ટપરથી જણાય છે કે કંપનીએ તે વર્ષમાં રૂ. ૩૧૫૧૮–૮–૩ નો ચોખ્ખો નફો મેળવ્યો હતો. આ કારખાનામાં બનતી દવાઓ વિલાયતથી આવતી દવાઓના જેટલીજ બલ્કે કેટલીક બાબતોમાં વધારે સારી ગુણ ધરાવનારી હોય છે એમ તેને વાપરી જોનાર ડોક્ટરો અને પ્રજાજનોની દિવસે દિવસે ખાત્રી થતી જતી હોવાથી તેમાં બનતી દવાઓનું વેચાણ પણ દર વર્ષે અસ્ખલિતપણે વધેજ જાય છે. દાખલા તરીકે કંપની શરૂ થઇ ત્યારે પહેલે વર્ષે માત્ર રૂ. ૨૫૩૭૧–૦–૦ ની કિંમતની દવાઓ બનાવી વેચી શકી હતી, જ્યારે તેના ગત દશમા વર્ષે એટલે સન ૧૯૧૦ ના એપ્રીલથી ૧૯૧૧ ની માર્ચ આખર સુધીમાં રૂ. ૩૦૪૬૮૯–૧૦–૦ (ત્રણ લાખ)ની દવાઓ બનાવીને વેચવા શક્તિમાન થઈ હતી. આ કારખાનું કલકત્તા શહેરના માણિકતોલ્લા મેઇન રોડ ઉપર અને નવી નહેરની નજદીકમાં આવેલું છે. પોતાની માલકીની અગીઆર વીઘાં જમીન કારખાનાએ રોકી છે. ઑફીસને 'લૅબોરેટરી' અથવા પ્રયોગશાળાની જોડમાંજ રાખવામાં આવી છે જેની અંદર અત્તરો તૈયાર થતાં હોવાથી મહેમાનોને અનાયાસે ઉત્તમ ખુશબોયો વધાવી લેવામાં આવે છે. ઑષધો બનાવવાનાં મોટાં યંત્રો સિવાય



૩ "ઍનોસ Anose"—બાળકોનો ખોરાક બનાવવાનું ખાતું.

બાકીનું બધું કારખાનાની અંદરજ તૈયાર કરવામાં આવે છે. સીસીઓપર ચોઢવાનાં લેબલો અને બીજુ છાપવાનું કામ તે કારખાનામાંજ તૈયાર કરવામાં આવે છે. એન્જીન ચલાવનાર પણ પોતાનું કામ તે કારખાનામાંજ શીખેલો છે. ફારમસીની અંદર છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો પ્રમાણે યાંત્રિક બળની મદદથી રાસાયણિક દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે અને તે માટે કારખાનામાં અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે સાઠ હજાર કરતાં પણ વધારે રૂપૈયાની કિંમતનાં યંત્રોની મદદ લેવામાં આવે છે. સ્ટીમની મદદથી ઉકળનાં વિશાળ કઢાઇઓ, વાતશુન્ય પાત્રો અથવા 'વૅકયુઅમ પૅન્સ,' પોતાની મેળે ઔષધીઓમાંથી સત્વ ખેંચી લેનાર યંત્રો, હાઇડ્રૉલીક ટીન્કચર પ્રેસો, કૉમ્પ્રેસ્ડ-ઍર એલીવેટર્સ, પીલ્ટર પ્રેસ, અને સીસીઓમાં દવાઓ ભરનાર તથા બુચ કે દાટા મારી તેને બંધ કરનાર વગેરે તરેહવાર કામ કરનાર અદ્દભુત યંત્રો કારખાનામાં કામ કરી રહે છે. વળી વીસ હજાર રૂપૈયા ખર્ચિને સલ્ફ્યુરિક ઍસિડ એટલે ગંધકનો તેજાબ બનાવવાનું ખાતું પણ ખોલવામાં આવ્યું છે, અને આવા છેકજ નવા અને મહાન સાહસમાં ફતેહમંદી મેળવવા માટે કોઇ પણ યુરોપીયન કે બીજા બહારના કૉન્ટ્રેક્ટરની મદદ લેવામાં આવી નથી. છતાં "ધી ઇન્ડીયન ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ સાયન્સ" ના ડાયરેક્ટર ડૉક્ટર મૉરિસ ડબ્લ્યુ. ટ્રેવ્જ, ડી. એસ. સી., ઍફ. આર. એસ. એમ ગે આ ગંધકનો તેજાબ બનાવનારૂં ગંજાવર ખાતું જોઇ બહુજ સાનંદ સંતોષ જાહેર કર્યો



૪ શીશીઓમાં દવાઓ ભરવાનું ખાતું.

હતો. વળી આ કારખાનાના સાયન્ટિફિક ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ બનાવવાના ખાતામાં ત્યાંજ તાલીમ લેઇ તૈયાર થયેલા લોકો લેથ, ગ્રાઈન્ડીંગ અને પૉલીશીંગ મશીન, ડ્રીલીંગ મશીન વગેરે ઉપર કામ કરી રહ્યા હોય છે અને વિલાયતી માલ જેવાજ ફૉર્સેપ્સ, સ્કેલ્સ, અને બીજા તેવાંજ સર્વ સાયન્ટીફીક ઈ-સ્ટ્રુમેન્ટ તૈયાર કરે છે. કારખાનામાં લાકડાં વહેરનારી "સૉ મીલ" પણ છે જેની મદદથી દવાઓ પૅક કરવાની પેટીઓ પણ ત્યાંજ તૈયાર કરવામાં આવે છે. વળી કારખાનાનાં જુદાં જુદાં ખાતાંને જોડી દેતી અને માલ લેઈ જવા લાવવામાં મદદ કરતી અને આખા કારખાનાની આસપાસ ફરી વળતી એક સારામાં સારી ટ્રામ ગાડી પણ ફર્યા કરે છે. સલ્ફ્યુરિક ઍસિડની વાસને લીધે પાસે જળાશયો હોવા છતાં ત્યાં મેલેરિયા તાવ કદી થવા પામતો નથી. વધારામાં વળી ત્યાં કંપનીનીજ માલકીની એક ઑઇલ મીલ, તેમજ બ્રાસ અને આયર્ન ફાઉન્ડરી પણ છે.

આ સર્વ જોનારને કે વાંચનારની ખાત્રી થયા વગર નહિજ રહે કે આ ખાના તરફથી તૈયાર થતી દવાઓ પરદેશથી આવતી દવાઓના જેટલી જ બલ્કે વધારે સારી હોવી જોઇએ. અનુભવ લેઇ જોનાર દરેક માણસની આ બાબતની ખાત્રી પણ થઇ છે. માટે ઍલોપૅથીક દવાઓ વાપરનારા હિંદ વાસીઓએ બનતા સુધી "બેંગૉલ કેમીકલ વર્કસ"ની દવાઓજ વાપરવાનો રિવાજ રાખવો કે જેથી પોતાને તેમ જ દેશને લાભ થઇ એક સ્વદેશી સાહસને યોગ્ય ઉત્તેજન મળશે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रारविन्दनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] એપ્રીલ ૧૯૧૨. [અંક ૪ થો.

Maxims of the Doctors.

First ascertain if the patient's wealth
Warrants his being restored to health.
(Better by far, if his cash is low,
To grab all you can and let him go.)
Never talk plainly. Accentuate
The medical men's exalted state.
Severe operation always pay
If done in the most expensive way.
Women quite often enjoy their ills
And stand for the most atrocious bills.
If possible, make your patients wait
And tell 'em "you fear they've come too late!"
Remark that "their health will be improved
On having the adenoids removed."
When sending your bills be merciless——
Follow these rules and you'll have success.

—From

Vaccination Villainous.

(By Dr. Mahadev Prasad, N. D.)

The above indictment on the " pus-trade " commonly called Vaccination is fully warranted, we think, by a host of weighty and well-considered evidence from such high quarters as would merit our closest attention and reflection at a time when mean self-interest, fraud and ignorance are having their full swing in deluding people into the belief that filthy animal pus inoculated into the stream of life, the blood of healthy beings, can enhance health and afford protection against future fatal attacks of small-pox. The irresistible logic of actual facts and learned medical and scientific opinion is such as to explode at once, the fabricated machinary of the co-vaccinists and to make their card-house sophism topple down in a moment to the ground. However, for the present, we postpone the expression of our own views *in extenso* to some future occasion, and give here below a number of learned opinions on the enforcement of compulsory vaccination:—

" The sophisms of the Jenner-doctrine have, in fact, been so throughly exploded that the persistency of its defenders seems to imply a moral, rather than a mental aberration; in other words, the collapse of all other supports justifies the suspicion of the hideous fact that the organization of the cow-pox syndicate rests upon deliberate sacrifice of truth to business considerations and corporation interests. " Felix L. Oswald, A. M., M. D.

" To make vaccination compulsary, as in some despotic countries, would be so opposite to the mental habits of the British people and the freedom of opinion wherein they rightly glory, that I never could be a party to such compulsion." Sir Robert Peel, in 1840.

" I regard compulsory, and penal provisions such as those of the vaccination act, with mistrust and misgiving, and were I engaged on an inquiry, I should require very clear proof of their necessity before giving them my approval. "—William E. Gladstone.

" The law which inflicts penalty after penalty on a parent who is unwilling to have his child vaccinated is monstrous and ought to be repealed." John Bright.

"Although I consider the discovery of vaccination to be of the very greatest importance, yet I cannot imagine any circumstance whatever that would induce me to follow up the most favourable report of its infallibility with any measure for its compulsory infliction."

GEORGE CANNING, in 1808.

"I wish I had known some time since that vaccination persecution had in any case been carried so far as to describe as I should have made use of the fact. It would have served further to have enforced the parallel between this medical popery which they think so indefensible."

HERBERT SPENCER.

"Where the law comes into conflict with the conscience of man, it is the law that should be altered, and not the conscience that should be forced."

JOHN MORLEY.

In my humble opinion, the time will come, and that not in the far distant future, when it will be criminal for parents to vaccinate their children without the knowledge and consent of the latter, for to me it seems morally criminal to do so in the face of the evidence we have at our disposal. It is a sufficiently strong condemnation of compulsary vaccination that coroners should have been found to throw dust in the eyes of the public by distorting the verdict of a jury to that effect that death was caused by vaccination."

EARL DYSART, letter of December 5, 1900.

"It is idle to tell me that people are wrong, or that they are deceived: as long as they have feeling they will resist. They are Englishmen, and it is no use to quote to me the precedents of India and Ceylon to show the way in which their prejudices are to be overcome.

LORD SALISBURY.

"I can say that as the son of a medical man I was brought up after the straightest sect of those who believe in vaccination, and I myself have been often vaccinated. Of late years, however, I have been compelled to study the question, and the facts produced before the Royal Commission have finally convinced me that vaccination is a great mistake, and that compulsary vaccination is one of the most fearful outrages of sacred human rights that selfishness and cowardice have ever devised."

HUGH PRICE HUGHES, letter of October 14, 1899

"And when we consider that these mis-statements and concealments, and denials of injury have been going on throughout the whole of the century; that penal legislation has been founded on them; that homes of the poor have been broken up; that thousands have been harried by police and magistrates, have been imprisoned and treated in every way as felons; and that, at the rate now officially admitted, a thousand children have been certainly killed by vaccination during the last twenty years, and an unknown but probably much larger number injured for life, we are driven to the conclusion that those responsible for these rackless misstatements and their terrible results have been thoughtlessly and ignorantly, but none the less certainly, been guilty of a crime against health, against liberty, and against humanity, which will, before many years have passed, be universally held to be one of the foulest blots on the civilization of the nineteenth century."

ALFRED RUSSEL WALLACE, "The Wonderful Century" page, 232.

"No doubt, Sir W. Gull stated in his evidence a few years ago, that in his opinion children ought to be taken by force from their mother's arms to be vaccinated, and Sir W. Gull is a man of much influence, so there is no knowing how much more stringent the laws about vaccination may not be made. Well, I can only say that if such increase of stringency takes place, and a police-man comes to carry off by force a child of mine, I shall just shoot him, though, of course, not without due warning, for I should say to him: Listen to me; I have nearly lost two children from vaccination, so if you dare to lay a finger on that child, I shall shoot you as I should shoot a mad dog that was flying at its throat, whatever the consequences may be to myself."—H. Strickland Constable, the well-known author.

"The law is an unendurable usurpation and creates the right of resistence." FRANCIS WILLIAM NEWMAN.

"I can sympathize with, and even applaud, a father who, with the presumed dread in his mind, is willing to submit to judicial penalties rathar than expose his child to the risk of an infection so ghastly as vaccination." SIR THOMAS WATSON.

"I, too, vaccinated my children at a time when I did not know

how injurious it was. To-day I would resist, if necessary, the authorities and the police law."

PROFESSOR KRANICHFIELD, OF BERLIN.

"As a medical man I look upon vaccination as an insult to common sense, as superstitious in origin, unscientific in theory and practice, and useless and dangerous in its character; whilst as a father and a citizen I view the compulsory vaccination acts as demoralizing in their tendencies, degrading in their character, cruel and unjust in their enactments; and an unwarrantable interference with paternal responsibility and liberty, such as ought not to be tolerated in a country like England, which has boasted of her civil and religious freedom for generations past."

W. R. HADWEN, M.D., L.R.C.P., M.R.C.S., L.S.A.

"Nobody has the right to transplant such a mischievous poison compulsorily into the life of a child."—Sir John Epps, for twenty-five years director of the Jenner Institute of London.

"Can we blame a mother or punish a father for refusing to convey this poison into their offsprings' blood, a poison perhaps reeking with the stamp of a curse that never dies out till the awful sentence has been fulfilled, and the fourth generation has suffered, in whose tomb it lies burried?"

DR. J. D. BROWN, F. R. C. S.

"Resist the law; for it is an outrage upon liberty."

JOHN STUART MILL.

"I call on all who, as parents, have a little flock to guide, to resist this state-enacted iniquity."

VON ARCHDEACON COLLEY.

"I regard both compulsary vaccination and the means by which the lymph is obtained to be unjustifiable and immoral."

VISCOUNT HABERTON.

"I have no hesitation in saying that I am prepared to vote for the repeal of the compulsary vaccination acts."

HERBERT GLADSTONE, M. P., in 1880.

"National compulsory vaccination died in the epidemic of 1871; and its ghost, though still walking, has had to get a new crutch

all its dangers, real or imaginary, at the dictation of the law-He may believe that he has lost previous children through the effects of vaccination. But nevertheless he must run the risk again, or be treated as a criminal."

"MINORITY REPORT, BRITISH ROYAL COMMISSION ON VACCINATION."

"The Hon. members must not go back into history and select the purple patches to support his line of argument. I entertain the respect for figures, tempered by fact, which every responsible man ought to have. Just in proportion as in recent years exemptions (from vaccination) have gone up from 4 per cent. to 30 per cent. so deaths from small-pox have declined."

HON. JOHN BURNS, of the British Local Government Board in *1911*.

દીર્ઘાયુષ્ય.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

સાંપ્રતકાળમાં ઘણા યુવાન માણસો અકાળે મરણને શરણ થાય છે, તે જોઈ આપણને વધારે ખેદ થાય છે. પરંતુ આવાં મરણો થવાનું કારણ શું, અને તેને અટકાવવા માટે કેવા ઉપાય લેવાની જરૂર છે તેનો વિચાર કરવાની ખાસ અગત્ય છે. માત્ર વિચાર કરી બેસી રહેવાથી કંઈ લાભ થવાનો નથી, પરંતુ તેવાં મરણો અટકાવવાના ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવે તોજ લાભ થવાનો સંભવ છે. સામાન્ય રીતે પ્રજાવર્ગના વિચારો એવા છે કે–રોગો અટકાવવા અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા માટે ભાતભાતની અનેક શક્તિવર્ધક અને સર્વરોગનાશક પેટંટ દવાઓ હમેશ લેવાની જરૂર છે. પરંતુ ખરી રીતે તો આ ઉપાયોથી જરા પણ લાભ થવાનો નથી પણ ઉલટી હાનિજ થવાની છે.

દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાના કુદરતના નિયમોનો આપણે ભંગ કરવા માંડયો છે, તેથી તેનાં કડવાં ફળ આપણે ચાખવાં પડે છે. બાળક પાંચ વર્ષનાં થના પહેલાં તો આપણે તેમને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવા માટે તલપાપડ થઈ રહીએ છીએ. વૈદકશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર બાળકનાં બધાં અંગો અરાઢ વીસ વર્ષની વય થના સુધી વૃદ્ધિ પામે છે. જો કુદરતને તેનું કામ વગર હરકતે નિયમીત રીતે કરવા દેવામાં આવે છે તો બાળક શરીરે સુદ્રઢ, નિરોગી, બળવાન, અને દીર્ઘાયુષ્યવાળું થાય છે. પરંતુ તેના કામમાં જો અડચણ નાંખવામાં આવે છે તો તેનું પરિણામ વિપરિત આવે છે. બાળક જન્મે છે ત્યારથી તે ઝપાટાબંધ વધવા માંડે છે તેનું કારણ એ છે કે, તે દીર્ઘશ્વાસ પ્રવાસ લેતું હોય છે. નાનું બાળક પથારીમાં કે ઘોડીયામાં સુઈ રહ્યું હોય ત્યાં જઈ તમે તેને જોશો તો તે દીર્ઘ શ્વાસ, પ્રશ્વાસ લેતું માલુમ પડશે. પરંતુ મોટી ઉમર થયા પછી તો તે વાતનું તેને વિસ્મર્ણજ થાય છે. બીજું, બે માસના બાળકને પથારીમાં કે ભોંયપર સુવારો ને જુવો તો તે પોતાના હાથપગ અને તમામ અંગ હલાવ્યા કરતું રહેશે. તમે તેના પગ પકડો ને પછી જુવો તે શું કરે છે? તે પોતાના

પગ છોડાવવા માટે પોતાથી બનતો પ્રયત્ન કરશે, અને નહિ છુટે ત્યારે રોવા લાગશે. છ માસના બાળકને પથારીમાં સુવારશો તો તે પોતાનું શરીર, હાથપગ વગેરે હલાવી ઉંધુ પડશે, વળી છત્તું થશે, અને ઘુંટણે ચાલવા લાગશે. એથી મોટું હશે તો ઉભું થશે, ચાલશે, પડશે, અને ફરી તેજ કામ કરવા લાગશે. એટલે કે, તે પોતાના અંગોને પુષ્કળ કસરત અને મહેનત આપતું હોય છે. નાનાં બાળકો આખો દિવસ મહોલ્લામાં અથડાતાં, કુદતાં, ફરતાં અને રમતાં આપણા જોવામાં આવે છે. ઉનાળાની સખ્ત ગરમી પડતી હોય છે, તે વખતે બપોરથી માબાપો પોતાના ઘરમાં ઠંડી જગા ખોળી ઘરનાં બારીબારણાં બંધ કરી નિદ્રા લેતાં હોય છે તે વખતે બાળકો આનંદમાં બહાર ખુલ્લી હવામાં અનેક જાતની રમતો રમતાં હોય છે; પરંતુ માબાપો તેમને ધમકાવી બળાત્કારથી ઘરમાં ઘાલી સુવાડે છે. બાળક જન્મે છે ત્યારથી આનંદી, હસમુખુ, અને ચાલાક હોય છે. તેની તે ચાલાકી તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ ઓછી થતી જાય છે. ધાવતાં બાળકોનો આહાર માત્ર માતાનું દુધજ હોય છે. જો માતાનો ખોરાક મરી, મશાલા, મરચાં કે આમલી કિંવા તેવાજ પદાર્થો વગરનો સાદો હોય છે, અને ગળપણવાળા પદાર્થો ઓછા પ્રમાણથી કોઇક વખતજ લેવાય છે તો માતાનું દુધ નિર્મળ અને બાળકને પુષ્ટિ આપનારૂં થાય છે. વળી માતા જો અંગ મહેનત કરનાર અને ખુલ્લી હવામાં હરનાર ફરનાર હોય છે તો તેવી માતાનાં બાળકોની મુખાકૃતિ આનંદી અને તેજસ્વી હોય છે, અને શરીરે પણ તે બાળક બળવાન હોય છે. જો માતાનું કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન હોય છે તો તેવી માતાનાં છોકરાં ગળીને કાષ્ટમાલ થએલાં, "હાથપગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી" જેવાં, માઇકાંગલાં, રોતી સુરતનાં, અને અનેક વ્યાધિથી પીડાતાં જોવામાં આવે છે. આવાં બાળકને નજરે જોવાથી દરેક માણસને કંટાળો આવે છે, અને તે સાથે દયાની લાગણી પણ થઈ આવે છે. ધાવણ છોડયા પછી બાળકને માબાપો બળાત્કારે ખાટા, તીખા, તમતમા, અને ગળ્યા પદાર્થો ખવરાવે છે. તેથી તેને ભારે હાનિ થાય છે. વધારે ગળપણવાળા પદાર્થો ખાવાથી બાળકના પેટમાં કૃમિનો ઉપદ્રવ થાય છે. કેટલાંક માબાપો પોતાનાં બાળકને બળવાન અને તંદુરસ્ત કરવા માટે ભાતભાતના ગળપણના પદાર્થ ખવરાવે છે. કેટલાક બાલામૃત, મેલીન્સફુડ, અને એવીજ બીજી દવાઓ ખવરાવે છે. શું કુદરતે બાળકની તંદુરસ્તી અને બળનો આધાર આવી બનાવટી દવાઓ અને ખોરાકો ઉપર રાખ્યો છે? આ સૃષ્ટિમાં અનેક જાતનાં પ્રાણીઓ શું પોતાનું આરોગ્ય દવાથીજ સાચવી રાખે છે? આવી દવાઓ કે ખોરાકો આપનાર માબાપનાં છોકરાં જુવો ને તે સાથે સાદો ખોરાક બાળકને આપનાર, ખુલ્લી હવામાં તેને રાખનાર, અને બાળકને તેની ઇચ્છાનુસાર ખુલ્લી જગોમાં રમવા દેનાર માબાપનાં છોકરાંને સરખાવો તો તુરત માલુમ પડશે કે, સાદો ખોરાક આપનાર અને ખુલ્લી હવામાં રાખનાર તથા બાળકને તેવી જગોમાં રમવા દેનાર માબાપનાં બાળકોજ નિરોગી, સુદૃઢ, અને તેજસ્વી માલુમ પડશે.

હાલના કહેવાતા સુધારામાં અંજાઇ જઈ માબાપો છોકરાંને પાંચ વરસની વયથીજ શાળાંમાં દાખલ કરે છે. કેમકે જો છોકરો જલદી મેટ્રીક જેવી પરીક્ષામાં પાસ થાય તો વીલાયત મોકલી "સીવીલ સર્વીસ"ની પરીક્ષા પાસ કરી આવે અથવા તો જલદી પાસ થઈ પૈસા કમાતો થાય. આ હેતુથી બાળકને રાત દિવસ અભ્યાસ કરાવે છે. શાળામાંથી ઘેર આવ્યા પછી પણ શીખવવા માટે માસ્તરને રાખે છે. એટલે શાળાનું લેસન અને માસ્તર આપે તે લેસન એ રીતે બમણા અભ્યાસનો બોજો તેમના ઉપર પડે છે. બાળક રમવા જાય છે કે તરત માબાપ કહેવા લાગે છે કે, રમે દહાડો નહીં વળે; નિશાળમાં નંબર છેલ્લો જશે ઇત્યાદિ. આવી સ્થિતિમાં બાળકને આખો

દિવસ ઘરમાં ગોંધાઈ રહી અભ્યાસ કરવો પડે છે. જેથી બાળકના મગજ ઉપર અભ્યાસરૂપી ભારે બોજો પડે છે. તનના શ્રમ કરતાં મનનો કે મગજનો શ્રમ અત્યંત બળનો ક્ષય કરનાર છે. તનનો શ્રમ કરનાર દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે, પરંતુ માનસીક શ્રમ ગજા ઉપરાંત કરનાર દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી. નિશાળમાં ક્લાસમાં ઘણાં બાળકો ભેગાં બેસે છે, તેથી દરેક બાળકના શ્વાસ પ્રશ્વાસથી મકાનની હવામાંથી ઑક્સીજન પ્રાણવાયુ ઓછો થઇ જાય છે, અને પ્રશ્વાસરૂપે નિકળતો કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ બાળકોના શ્વાસમાં પાછો જાય છે. લીલી વનસ્પતિ અને આસમાની વાદળ નિહાળવાથી આંખનું તેજ અને દૃષ્ટિનું બળ વૃદ્ધિ પામે છે. ઘરમાં ને શાળામાં ગોંધાઇ રહેવાથી આ લાભ મળી શકતો નથી, જેના પરિણામે બાળકોમાં " શૉર્ટસાઇટ "નો વ્યાધિ વધી ગયો છે. શાળામાં જતાં ઘણાં બાળકો "શૉર્ટસાઇટ"નાં ચસ્માં પહેરી જતાં દ્રષ્ટિએ પડે છે. યુવાન બાળકોના ચહેરા ઉપર તેજસ્વીપણું, લાલી, અને ચપળતા હોવી જોઇએ તેના બદલામાં દુર્બળતા, રોગીષ્ટ શરીર, અને માઈકાંગલા જેવી મુખાકૃતિ માલુમ પડે છે.

વંશવૃદ્ધિની લાલસાથી અને સંસારનો લ્હાવો લેવાની આતુરતાથી આવાં નિર્બળ બાળકોનાં પણ લગ્ન બાલ્યાવસ્થામાંજ કરી દેવામાં આવે છે. અને તેમને સંસારમાં જોડાયલાં જોવાને અજ્ઞાન માબાપો આતુર રહે છે તેથી બાળવયમાં થએલી પ્રજા જન્મથીજ નિર્બળ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં વિદ્યાભ્યાસનો અત્યંત શ્રમ લેઈ વિદ્યાભ્યાસ પૂર્ણ કરી રહ્યા પછી તેમને સંસાર સુખ લાંબા વખત સુધી ભોગવવાનો ભાગ્યેજ વખત રહે છે. અને આવાં સેંકડો અને હજારો કુટુંબો અકાલીક મરણને શરણ થતાં જોવામાં આવે છે, એ ઓછું દીલગીરી ભરેલું નથી?

રસ્તામાં જતાં ઘણી વખત બે માણસને વાત કરતાં સાંભળીએ છીએ કે, અમુક માણસ મરી ગયો. ત્યારે બીજો પુછશે કે કેટલા વર્ષની ઉંમરે મરી ગયો? પહેલો કહેશે કે, ચાલીસ પચાસ વર્ષે. એટલે બીજો જવાબ દેશે કે, ત્યારે તો મરેજ એમાં શી નવાઈ છે? એટલે સાંપ્રતકાળમાં જાણે આયુષ્યની મર્યાદા ચાલીસ પચાસ વર્ષનીજ હોવી જોઇએ એમ પ્રજા વર્ગ માને છે. દુનિયામાં જન્મી માણસે અનેક જાતના અનુભવ મેળવવાના છે, અને તે મેળવતાં મેળવતાં તેનાં પચાસ સાઠ વર્ષ તો સહેજમાં જતાં રહે છે. પૂર્ણ અનુભવ મેળવ્યા પછી તે અનુભવનો લાભ બીજાને આપવાના વખતે મનુષ્યો આ દુનિયાં છોડી ચાલ્યાં જાય છે. જેથી તે જન્મ્યા અને ન જન્મ્યા એ બધું સરખુંજ છે. દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાનો તમામ આધાર માબાપની રહેણીકરણી અને પોતાની રહેણીકરણી એ બન્ને ઉપર રહેલો છે. પુરાતનકાળમાં આ દુનિયાનાં સુખને નાશવંત માનવામાં આવતાં હતાં, અને જ્ઞાન અને ભક્તિમાં ખરૂં સુખ અને આનંદ માનવામાં આવતો હતો. હવે સાંપ્રતકાળમાં આ દુનિયામાં ખાધુંપીધું ને મોજમઝા કરી એજ સાથે આવવાનું છે, મરી ગયા પછી કંઈ મળવાનું નથી; એવું માનવામાં આવે છે. આ દુનિયાંનાં ઐહીક સુખો પ્રાપ્ત કરવાનું મોટામાં મોટું સાધન દ્રવ્ય છે. દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થામાં મનુષ્ય જાતનો બધો વખત જાય છે. કારણ સાંપ્રતકાળમાં દ્રવ્ય કમાવા માટે અનેક જાતનાં છળકપટ અને પ્રપંચ રચાવા લાગ્યા છે. આવી રીતે પ્રાપ્ત કરેલું દ્રવ્ય થોડુંક પોતાના ઉપયોગમાં વપરાય છે અને અકાળે મરણ થવાથી બાકી રહેલું દ્રવ્ય વગર મહેનતે બીજાને પ્રાપ્ત થાય છે. જેને પ્રાપ્ત થાય છે તેને અનુભવ હોતો નથી કે આ દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરતાં કેટલી મહેનત અને કેટલાં છળકપટ કરવાં પડયાં હશે. તેથી તેવા માણસને મળેલા દ્રવ્યનો એશઆરામ અને કુમાર્ગે વ્યય થાય છે, અને કમાનારને પાપના પોટલા સાથે બાંધી જવા પડે છે.

દ્રવ્ય મળતું જાય છે તેમ સંતોષ અને સુખ વધતાં જાય છે કે નહિ, તે માટે વિચાર કરવાનો રહે છે. દ્રવ્ય જેમ જેમ વધારે મળતું જાય છે તેમ તેમ આનંદ ને સુખ વધવાને બદલે તે ઘણે ભાગે ઘટતાં જોવામાં આવે છે, અને ચિંતા તથા લોભ વધે છે તેથી મનની સ્વસ્થતાનો ભંગ થાય છે. વળી દ્રવ્યની સાથે અનેક જાતની ઉપાધીઓ, કલેશ અને દુઃખો પણ આવે છે. આ સંબંધી તંત્રીને જે અનુભવ થયો છે તે આ સ્થળે લખવો અપ્રાસંગિક નહિ જણાય. તંત્રીના પિતાનું મરણ થયું તે વખતે તેમના શિરપર ભારે રકમનું કરજ હતું. અને તેવા પ્રસંગને લીધે તંત્રીને અનેક સંકટો સહન કરવાં પડયાં હતાં. નિર્ધનતાની હાલતમાં ધૈર્ય અને ખંતપૂર્વક ઉદ્યોગ કર્યો હોય તો નિર્ધનતાનું દુઃખ લાંબો વખત રહેતું નથી. જો તેવા સમયમાં માણસ હીંમત હારી જાય છે અને નસીબનો વાંક કહાડી દુઃખનાં રોદણાં રૂએ છે, તો તેના પરિણામમાં તે હમેશને માટે દુઃખી રહે છે. મારા પિતાની હયાતીમાં મારૂં કુટુંબ એક વખતે ભારે કરજની સ્થિતિમાં હતું. તે વખતે મને માત્ર પંદર રૂપૈયા પગાર મળતો હતો. મને વારંવાર વિચાર આવતા કે, મને દર માસે વીશ રૂપૈયાનો પગાર થાય તો પછી વધારેનો લોભ રાખવાની જરૂર નથી. તે પછી થોડાજ દિવસમાં મારો પગાર રૂપૈયા વીસનો થયો. ત્યારે મનમાં એમ થવા લાગ્યું કે, પચીસ રૂપૈયાનો પગાર મળે તો વર્ષે રૂ ૩૦૦ ના કમાઉ કહેવાઇએ; પછી લોભ કરીશું નહિ. પછી પચીસનો પગાર બાર માસમાં થયો. તે પછી ફરી પણ લાલસા વધી કે રોજનો એક રૂપૈયો કમાઇએ તો પછી સંતોષ માનીશુંજ. તે પછી ત્રીસનો થયો. એમ ઉત્તરોત્તર રૂ. ૪૫) મહીને મળવા લાગ્યા. તોપણ લોભ તો વધતોજ ચાલ્યો. મેં મારા વિચારો મારી નોંધપોથીમાં વખતો વખત લખેલા છે. તે પછી હું વકીલાતમાં પાસ થયો અને સાથે વૈદકનું કામ કરતો હતો. કોઇ કોઇ વખતે મને ચાલીસ, પચાસ અને વખતે સોની અને બસેંની રકમ એક દિવસે મળી હશે, તોપણ તેનો આનંદ ક્ષણિકજ થયો હતો અને ફરી બીજા પૈસા મેળવવાને મન દોડતું હતું. મને અત્યારે પણ યાદ છે કે આનંદ અને સુખ લાંબા વખત પર મને પગાર મળતો ને હતું તે સુખ અને મનની સ્વસ્થતા તથા આનંદ અત્યારે મને મળતાં નથી. જો કે અત્યારે પણ હું ગર્ભશ્રીમંત કે ધનાઢયની ગણનામાં નથી. તે દિવસ કરતાં અત્યારની સ્થિતિ સોગણે દરજ્જે સારી લાગે છે; પરંતુ ખરૂં સુખ અને આનંદ તો દૂર જતાં જાય છે. આવો અનુભવ દરેક માણસને થયા વિના નહિ રહેતો હોય. વાંચક વર્ગને એમ લાગશે કે પોતાની સ્થિતિ સારી થયા છતાં આમ થવાનું શું કારણ છે? તો તે કારણ પણ હું આ સ્થળે લખું છું. એક વિદ્વાન કહે છે કે વૈદકનો ધંધો કરનારને પણ સુખ નથી. " **न भवति शिवपूजानैव संध्यात्रिकालं ॥ न च स्वजनपरिगोष्टिनैव निद्रानिशायाम् ॥ दिन दिन परिमेकं रोगिणां शोकदृष्टि ॥** ઇત્યાદિ. વૈદનો ધંધો એવો છે કે તેનાથી યથાવિધિ શીવપૂજા થતી નથી, તેમ ત્રિકાળસંધ્યા પણ થતી નથી, પોતાનાં માણુસ સાથે બરાબર વાતચીત થતી નથી, અને રાત્રિએ તેને ઉંઘ આવતી નથી. સવારથી ઉઠે ત્યારથી તે સુતા સુધી રોગી અને રોગ દૃષ્ટિએ પડે છે; ઇત્યાદિ કહે છે. એટલે વૈદને પારકાના દુઃખે દુઃખી થવું પડે છે. રાત્રે રોગીઓ સંબંધી વિચાર કરવામાં તેને બરાબર નિદ્રા આવતી નથી. રાત્રે ગાઢ નિદ્રામાં સુતો હોય જ્યાં કોઇ ઘણો માંદો દર્દી હોય ને તેડવા આવે તો નિદ્રાનો ત્યાગ કરી તેને જવું પડે છે. એટલે એ ધંધામાં જો કે ગમે તેટલા પૈસા મળતા હોય તોપણ ચિત્તવૃત્તિને આનંદ રહેતો નથી. વકીલાતનો ધંધો એ પણ વૈદકના ધંધા જેવોજ ચિત્તની અસ્વસ્થતા રાખનારો છે. એ ધંધામાં પણ જ્યારે ભયંકર ગુન્હાના કેદીઓનાં કામ હોય છે ત્યારે તેનો બચાવ કેવી રીતે કરવો એ સંબંધી વિચારમાં નિંદ્રા આવતી નથી. અને પારકા દુઃખથી આપણા મનને અસ્વસ્થતા થાય છે. એટલે ચિત્તવૃત્તિની એકાગ્રતા થતી નથી, તેમ

થવા માંડ્યો. સ્વભાવિક નિયમ એવો છે કે, એક વાતમાં સંદિગ્ધતા જણાઇ કે સહેજ ભૂલ થાય અને વિદ્વાનો બુદ્ધિની સલાહ લીધા વિના પોતાના આગ્રહને વળગી રહી મનસ્વી તર્કો ખડા કરી પોતાની ભૂલને ઢાંકવા પ્રયત્ન કર્યા જાય. કુદરતે મનુષ્યને અંતઃકરણ આપેલું છે. તેમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર; એ ચારની નિમણુક થયેલી છે. જ્યારે મન પોતાના ધર્મ પ્રમાણે વિચાર ઉઠાવે કે બુદ્ધિ તેમાં સંમતિ આપેઃ બુદ્ધિની સંમતિ થઇ એટલે ચિત્ત ચોંટે, અને અહંકારને તે કામ સોંપાયું કે તેની યથાર્થ બજાવણી થાય. પણ મનમાં વિચાર થયો, બુદ્ધિને પુછ્યુંજ નહિ, ચિત્ત તેમાં વળગીને અહંકારને કામ સોંપી દે કે પછી તે કામ તરત થઇ જાય; પણ તેનું પરિણામ સારૂં આવેજ નહિ. હાલમાં આપણા દેશમાં જે જુદા જુદા મત, પંથ, સંપ્રદાયો લડી મરે છે તેનું કારણ માત્ર બુદ્ધિને કોઇ પુછતું નથી એટલુંજ છે. જો બુદ્ધિની સલાહ પ્રમાણે ચાલવામાં આવે તો જગતમાંથી "સિવિલ" અને "ક્રિમિનલ" ગુન્હાનું નિકંદન થઈ જાય, એટલુંજ નહિ પણ જો બુદ્ધિ પૂર્વક વિચાર કરવામાં આવે તો આખા જગતમાંથી રોગ, શોક, ભય, દુઃખનો નાશ થઈ પ્રાણી માત્ર આનંદથી કાળ ગુજારે. જ્યારે માણસોએ બુદ્ધિને પુછવાનું મૂકી દેઇ મનસ્વી વિચાર ચલાવવા માંડ્યા ત્યારે સંચિત, કર્મ અને પ્રારબ્ધનો અર્થ બદલાયો. તેને પુષ્ટિ આપવા માટે જૈન ધર્મનો કર્મવાદ ખડો થયો. તેણે સમજાવ્યું કે પૂર્વ જન્મે કરેલા કર્માનુસાર સંચીતને યોગે સુખ અથવા દુઃખ ભોગવી નિમેલા વખતે દુનીયા છોડીને જવું પડે છે; એટલે મરવું ક્યારે અને જીવવું કેટલું તે આપણા હાથમાં નથી. તેવી વાતને જોતિષશાસ્ત્રે ટેકો આપ્યો અને ઠરાવ્યું કે જે માણસ અમુક રાશીમાં અમુક લગ્ને જન્મ્યો હોય, અને તેની જન્મકુંડલીમાં અમુક અમુક ગ્રહ અમુક સ્થાનપર પડ્યા હોય, ને તે ગ્રહોને અમુક ગ્રહનો યોગ થયો હોય તો તે મનુષ્ય "પંચાવન વર્ષ, ત્રણ માસ, નવ દિવસ, ચાર ઘડી ને અગીયાર પળ જીવશે! પછી તે અમુક રોગથી કે અમુક અકસ્માતથી મરણ પામશે!" આ વાત જનસમાજમાં પ્રચલિત થતાં જીવવા માટેનો પ્રયત્ન શિથિલ થતો ગયો. અને એકજ વાત ધ્યાનમાં રહી કે "કોણે દીઠી કાલ?", જે ખાધું પીધું, મોજ મઝા ઉડાવી, સુખચેન ભોગવ્યું તે ખરૂં. કાલે ઉઠીને મરી જવું છે.

મિત્રો, જ્યારથી આવા વિચાર ફેલાયા ત્યારથી આપણા દેશનો પુરૂષાર્થવાદ નાશ પામ્યો. બુદ્ધિની ગરજ કોઇને સ્હેજ નહીં, તો પછી કુદરતે બક્ષેલા મનુષ્ય દેહને ટકાવી રાખવાના નિયમો ઉપર ધ્યાન શી રીતે આપી શકાય? આપણે એક વાતનો વિચાર કરીએ. એક માણસને તાવ આવ્યો છે, છતાં તેના મનમાં ખાંડનો લાડુ ખાવાનો વિચાર થયો, તેણે બુદ્ધિને પુછ્યું. ત્યાંથી તો એવી સલાહ મળી કે લાડુ ખાશે તો પેટમાં આમ વધી જશે. આમ વધવાથી તાવ ભયંકર રૂપ પકડશે, પરિણામે સંન્નિપાત થશે, માટે લાડુ ખાવામાં કાંઇ લાભ નથી. મનની વિરૂદ્ધ જવાબ મળવાથી મને વિચાર કર્યો કે બુદ્ધિ તો બગડી ગઇ છે. તરત ચિત્તને કહ્યું. ચિત્ત લાડુમાં લાગ્યું કે અહંકારને આજ્ઞા થઈ, તરત લાડુ આણી આપ્યો. બુદ્ધિ બીચારી આથી બેઠી. લાડુ ખાધો. પરિણામ બુદ્ધિના કહેવા પ્રમાણે આવ્યું. પણ "રાંડ્યા પછીનું ડહાપણ શું કામ લાગે?" એ કહેવત જેવું થયું. તેથીજ અત્રે જણાવવાનું કે, સંચિત, કર્મ, અને પ્રારબ્ધનો બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરવાની અગત્ય છે, જો બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર થાય તો પછી માણસનું આયુષ્ય હદવાળુ છે કે કેમ તેનો ખરો નિશ્ચય થાય.

એટલી વાત તો ખરી છે કે, આત્મા પૂર્વ કર્માનુસાર જન્મ લે છે, અને તદનુસાર ક્રિયા કરે છે. પ્રારબ્ધવસાત્ બુદ્ધિ ઉદ્ભવે છે, અને તદનુસાર વર્તન થાય છે. પરંતુ કુદરતે સર્વને વિચાર કરવાનો અવકાશ આપેલો છે. જો સિંહને સો લાંઘણ થાય તોપણ તે ઘાસ ખાશે નહિ, છતાં માંસને

માટે પોતાનાં બચ્ચાંને મારશે નહીં એટલો વિવેક તેનામાં છે. તો મનુષ્ય પણ એટલો વિવેક રાખે તો પ્રારબ્ધથી ભલેને વિચાર ઉત્પન્ન થાય તોપણ વિવેકથી તેનું વર્તન ફરી શકે છે. જેમ **अनभ्यासे विषंविद्या अजिर्णे भोजनं विषम्.** અજીર્ણમાં ભોજન કરવું એ વિષ તુલ્ય છે, તેમ છતાં અજીર્ણમાં ભોજન કરનારને વિષરૂપ અન્નથી કોલેરા થાય અને મરણ નિપજે તેમાં દોષ કોનો કહાડવો? બાળક ગર્ભમાં રહે છે ત્યારથી તેની માતા છોકરો થશે, મોટો થશે, રળતો થશે, પરણાવીશું, વહુ લાવીશું, વગેરે વિચારમાં નિમગ્ન રહે છે. તેની સાથેજ ભીતિ એટલી બધી રાખે છે કે રખેને ગર્ભ ગળી જશે, વા અધુરે અવતરશે, વગેરે. પણ ગર્ભિણીના શું ધર્મ છે, આહારવિહાર કેવો રાખવો, બ્રહ્મચર્ય કેવું પાળવું, મનને કેવી શાંતિમાં રાખવું, તેનો સ્વપ્ને પણ વિચાર કરતી નથી. તેમ બાળક જન્મ્યા પછી તેને લાડ લડાવવામાં, રમાડવામાં, ઘરેણાં પહેરાવવામાં, અને દીકરો રૂપાળો કેમ દેખાય તેની જેટલી કાળજી રાખે છે તે સાથે ત્વરાથી મોટો થઇ જાય એવી આશાથી તેને મિષ્ટપિષ્ટ લેહ્ય અને ચુસ્ય આદિ પદાર્થો ખવરાવવાની જેટલી કાળજી રાખે છે તેટલી, બલકે તેથી થોડી પણ, કાળજી તે તંદુરસ્ત રહે અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે તે માટે શતાંશ પણ વિચાર કરતી નથી. અને પોતે પોતાના બાળકને અનિયમિત આહારવિહારને પરિણામે વરાધ, વાવળી, સસણી, અતિસાર, ઓખલી, શીતળા આદિ જીવલેણ દરદમાં ડુબાવે છે. અંતે બાળક મૃત્યુવશ થાય છે અને માતાપિતા પૂર્વ કર્મનો દોષ કહાડી સંતોષ માને છે.

મિત્રો, સંચિત કરનાર આપણેજ છીએ. સંચિતમાંથી ઉદય થયેલા વિચાર પ્રમાણે કર્મ કરનાર આપણેજ છીએ. અને કર્મ કર્યા પછી પ્રારબ્ધને બાંધનાર પણ આપણેજ છીએ. ત્યારે વહેલા મરવું કે મોડા મરવું એ પણ આપણાજ હાથમાં છે. સંસારમાં પાંચ યમના ભંગ કરનાર માટે "પીનલકોડ" તૈયાર છે. પણ તેમાંથી વખતે ખોટા સાક્ષી ઉભા કરી સારો વકીલ રોકી કાયદાની બારીકીથી છુટી શકાય છે. પણ પાંચ યમનો ભંગ કરવાથી કુદરતના પીનલકોડમાંથી છુટી શકાતું નથી. જેમ ઇંગ્રેજી રાજ્યમાં કાયદાનો ભંગ કર્યા વિના પોલીસનો ભય રાખવાનું કારણ નથી તેમ કુદરતના રાજ્યમાં કુદરતના નિયમને અનુસરી ચાલીએ તો મરણનો ભય રાખવાનું કાંઇ કારણ જણાતું નથી. મનુષ્ય કર્મ બાંધવાને સ્વતંત્ર છે. તો તે જો શુભકર્મ બાંધે તો પછી શી રીતે મરી જવાય વારૂ? જો માણસ હિંસા કરે નહિ, જુઠું બોલે નહિ, ચોરી કરે નહિ, બ્રહ્મચર્ય પાળે, લોભ, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ, વૈરનો ત્યાગ કરે, નિયમિત અને સાત્વિક ભોજન કરી ખાનપાનમાંથી તામસિક અને માદક પદાર્થને દૂર કરી કોઈ પણ વ્યસનને તાબે થાય નહિ, તો પછી યમના દૂતની શું મગદુર છે કે તેને પકડી શકે? કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે, મનુષ્ય પોતાની મરજીમાં આવે એટલો આવરદા ભોગવી શકે છે. આવરદાની કાંઇ હદ નથી, માત્ર પોતે પોતાનો બચાવ કરતાં શીખવું જોઇએ. કેમ ખાવું, કેવું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું, કેમ બોલવું, કેટલું બોલવું, કેવું બોલવું, ક્યારે બોલવું, શું કરવું, શું પહેરવું, શું પીવું, શું લેવું, શું દેવું, અર્થાત્ આહાર અને વિહારના સાધનોમાં દુનીયા ભલે સ્તુતિ કે નિંદા કરે પણ જેથી શરીરને કે મનને જરા, ભય, શોક, ગ્લાની, લજ્જા કે ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય નહિ એવી રીતે વર્તવાથી મનુષ્ય પોતાની મરજીમાં આવે તેવો બળવાન, તંદુરસ્ત અને બુદ્ધિવાન તથા લાંબા કાળ સુધી જીવનાર થઇ શકે છે. અને એથી ઉલટા ચાલનારાઓની ગણના ભલે મહાત્મામાં, ગુરૂમાં, આચાર્યમાં, વિદ્વાનમાં, પંડીતમાં, ન્યાયાધીશમાં, શેઠીયામાં કે રાજામાં થતી હોય તોપણ તે મનના ક્લેશથી, તનના રોગથી ઘસાઈ ઘસાઈને જેમ બને તેમ જલદી મરી જવાનાજ. તેને માટે જંગલની જડીબુટ્ટી, મહાત્માની પ્રસાદી, વીર્યનો ઝરો કે અનંગવિલાસ યાકુતિ નકામીજ છે. છેવટે એટલુંજ કહેવાનું છે કે પુરૂષાર્થ કરો, મન ઉપર અંકુશ રાખો, જીભ ઉપર

કાબુ રાખો, વીર્યની કીંમત સમજો, પથ્ય ભોજન કરો, અનીતિથી પાછા ફરો અને દીર્ઘાયુષી થાઓ ! માણસ કેટલું જીવે તેની હદજ નથી એમ નક્કી જાણો, અને મરણના ભયથી ભયભીત નહિ થતાં મરણના કારણને દૂર કરો, એજ અમારી ભલામણ છે. इत्यलम्.

યોગવિદ્યાના અદ્ભૂત ચમત્કાર.

(લેખક:—તંત્રી)

યોગીઓ યોગવિદ્યાના બળને લીધે અદ્ભૂત શક્તિ ધરાવે છે. સાંપ્રતકાળના સુધારામાં મોહ પામેલા સુધારકો તેમના ચમત્કારોની વાતોને હસી કાઢે છે, પરંતુ "સાચને કદી આંચ લાગતી નથી." થોડાક સમય ઉપર મારા એક મિત્ર કે જેણે યોગવિદ્યાનો ઘણો અભ્યાસ કરેલો તેમની સાથે મારે એ સંબંધમાં સારી પેઠે વાતચિત થઈ હતી. તેમણે મને એ સંબંધીના ચાર પાંચ પ્રયોગ કરી બતાવ્યા હતા. ખેચરી મુદ્રા સંબંધી વાત થતાં તેમણે તુરત પોતાની જીભને ઉપર ચઢાવી દેઇ મુખ ખુલ્લું કરી બતાવ્યું તો એક ગોખલા જેવું જીભ વગરનું પોલુંજ જણાયું હતું. તે પછી તેમણે મને કહ્યું કે, મારો હાથ તમે પકડો, હું મારી નાડીના ધબકારા બંધ કરૂં છું. થોડીક વારમાંજ તેમના હાથના મૂળની નાડીના ધબકારા બંધ થયા હતા. આ મહાશય યોગના બળથી પોતાના શરીરના સાંધાને છુટા કરી દેતા અને ફરી તુરત જોડી દેતા. દાખલા તરીકે ખભા આગળના સાંધામાંથી હાથને છુટા કરી દેતા અને તે હાથ ચીંથરા જેવો જણાતો અને ફરી તેને પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવતા. યોગ વિદ્યા જાણનારને આ વાત આશ્ચર્યકારક લાગ્યા વિના રહેશે નહિ; પરંતુ આ વાતની ખાત્રી ઘણા શોધકોએ કરેલી છે, અને એ સંબંધિ પોતાના વિચાર જણાવેલા છે.

"પ્રસિદ્ધ આરબ વૈદ્ય **એવીસેના** લખે છે કે એક મનુષ્ય પોતાના શરીરનો ગમે તે સ્નાયુ તેની ઇચ્છામાં આવે ત્યારે જડ જેવો કરી નાખતો. **હેલર** એવા ત્રણ માણસોનાં ઉદાહરણ આપે છે કે જેઓ પોતાના હૃદય, નાડી, અને પ્રાણને ગમે તે સમયે સ્તંભાવી દેતા. **સેન્ટ ઓગસ્ટાઇન** લખે છે કે મેં એક એવો મનુષ્ય જોયો હતો કે જે ધારતો તે સમયે પોતાના આખા શરીરે પરસેવો આણતો. વળી તે એક સાધુનું અત્યંત આશ્ચર્યકારક દ્રષ્ટાન્ત આપે છે. આ સાધુ વિચારની સાથે બેભાન થઇ જતો અને શ્વાસ રોકી દેતો. તે એટલે સુધી કે તેને તીક્ષ્ણ ચુંટીઓ ખણવામાં આવે, સોયો ભોંકવામાં આવે, અથવા તેના ઉપર સળગતો કોયલો મુકવામાં આવે તો પણ તેનું તેને લેશ પણ ભાન થતું નહિ. **હરમોટી** મોસમાં રહેનાર એક વૃદ્ધ પુરૂષ વિષે **પ્લિની** લખે છે કે, તે મનુષ્યનો જીવ તેના શરીરમાંથી બહાર નીકળતો અને પછી જ્યારે પાછો તેના શરીરમાં આવતો ત્યારે ભિન્ન ભિન્ન સ્થળે જોએલા પ્રસંગોનું આબેહુબ વર્ણન કરતો. વર્ણન એવું તો થતું કે તે પ્રસંગ નજરે જોયા વિના વર્ણન થઇ શકેજ નહિ. **કાર્ડીન્સ** કહે છે કે હું મારી મરજીમાં આવે ત્યારે એક પ્રકારની જડસ્થિતિમાં આવી જાઉં છું. અને આ સ્થિતિમાં મને કોઇ પણ જાતના વિસ્પર્શનું ભાન થતું નથી. વળી હું વિધવિધ સ્વરો સાંભળું છું. પણ તેના અર્થનું મને ભાન થતું નથી અને જાણે મારો જીવ મારા શરીરમાંથી બહાર નીકળી જતો હોય એમ મને તે પ્રસંગે લાગે છે. **બર્નીયર** કહે છે કે, નેત્ર જુએ નહિ એવી જડ જેવી સ્થિતિ હિંદુસ્તાનના બ્રાહ્મણોમાં અને ફકીરોમાં સાધારણ છે. અને પ્રબુદ્ધ પુરૂષોએ તથા ઇશ્વરમાં અભેદ ભાવને પામેલા યોગીઓએ આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવાના નિયમો પણ રચી કાઢ્યા છે. **યંગસ્ટિલિંગ** અધિક

અદ્ભૂત વાર્તા લખે છે કે, એક અમેરિકન તેની કલ્પનાશક્તિના પ્રભાવ વડે દૂરના સ્થળોમાં તત્કાલ જતો અને તેનું સ્થૂળ શરીર શબની પેઠે પડી રહેતું. એક વહાણનો કપ્તાન ઇંગ્લાંડ ગયો હતો. દીર્ઘ સમય વ્યતીત થયા છતાં પણ પાછો તેને ઘેર ફર્યો નહોતો. તેથી તેની સ્ત્રીએ પોતાનો પતિ હાલ ક્યાં છે? એવો પ્રશ્ન આ સિદ્ધ પુરૂષને પુછ્યો. સિદ્ધ પુરૂષ તરતજ પાસેની ઓરડીમાં ગયો. જડ જેવી સ્થિતિમાં તેણે પ્રવેશ કર્યો; અને કેટલીકવારે જાગૃત થયા પછી જણાવ્યું કે 'હું ઇંગ્લાંડમાં ગયો હતો. તારા સ્વામિને મળ્યો હતો અને તેના તરફથી અમને ખબર મળી છે કે તે હવે અલ્પ સમયમાં પાછો આવશે.' જ્યારે તે સ્ત્રીનો પતિ ઇંગ્લાંડમાંથી પાછો આવ્યો ત્યારે તેણે પેલા સિદ્ધ પુરૂષને ઓળખ્યો અને જણાવ્યું કે, આ પુરૂષ મને લંડનમાં અમુક સમયે મળ્યો હતો. તેણે જે દિવસ તથા સમય જણાવ્યો તે સમય તેની સ્ત્રીને તેણે ઉપરની હકીકત જે દિવસે જણાવી હતી તેજ હતો. આ પ્રમાણે ઇચ્છાનુસાર તત્કાળ દૂરના સ્થળોમાં જવાનું સામર્થ્ય ધરાવનાર અન્ય પુરૂષનું ઉદાહરણ **યંગ સ્ટિલિન્ગ** લખે છે. ઇ. સ. ૧૭૫૯ ના સપ્ટેમ્બર માસના પાછલા ભાગમાં **સ્વીડનબોર્ગ** એક દિવસ શનિવારે સાંજે ચાર વાગે ઇંગ્લાંડથી આવ્યો અને **ગોથેનબર્ગમાં** ઉતર્યો. **મી૦ કેસ્ટલે** તેને તથા તેની સાથે બીજા પંદર ગૃહસ્થોને પોતાને ત્યાં ભોજનનું નિમંત્રણ કર્યું, ને સાંજે ૭ વાગે **સ્વીડનબોર્ગ** બહાર ગયો અને વ્યાકુળ તથા ફીક્કા મુખથી પાછો આવીને જમવાના સ્થળમાં બેઠો. તેણે કહ્યું કે "સ્ટૉકહોમમાં આગ લાગી છે, અને વગર અટકે વધે જાય છે." **ગોથેનબર્ગ** જ્યાં તે હતો તે સ્થળ **સ્ટોકહોમથી** ૨૦૦ માઇલ દૂર હતું. આગ સંબંધી **સ્વીડનબોર્ગે** જે હકીકત કહી હતી તેજ પ્રમાણે અક્ષરે અક્ષર મળતા હતા. તંત્રીના એક **પ્રાણુલાલ** ગણપતરામ નામના મામા હતા. તે શ્રી બહુચરાજીમાતાના ભક્ત હતા. અને તેઓ વડોદરામાં રેવન્યુ ખાતામાં નોકર હતા. તેઓ દરરોજ સવારમાં માતાના કેટલાક ગરબાનો પાઠ કરતા. રવીવાર, મંગળવાર અને કેટલાક ખાસ દિવસોમાં માતાના ભાવિક ભક્તો વડોદરામાં માતાજીના પરમ ભક્ત મીસ્ત્રી નારણજીભાઇના મકાને એકત્ર થતા અને લગભગ મધ્યરાત્રિ સુધી તાલ સુરથી ગાયન કરતા હતા. આ મંડળ વામમાર્ગનું નહોતું. તંત્રી પણ જ્યારે વડોદરામાં વહીવટદાર સાહેબની કચેરીમાં કેટલાક વખત સુધી મુલકી ચીટનીસની જગો ઉપર હતા ત્યારે કોઈ કોઇ વખત એ મંડળમાં ભાગ લેવા જતા હતા. ઇશ્વરેચ્છાનુસાર સદર **પ્રાણુલાલના** આત્માને સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરવાનો સમય નિકટ આવ્યો તે વખતે તેઓ નડીયાદમાં હતા. અને સદર **નારણજીભાઇ** પોતે સીનોરમાં હતા. એમના પ્રાણોત્ક્રમણના વખતે નારણજીભાઇ માતાજીની સાનિધ્ય પૂજનમાં બેઠેલા હતા, અને માતાજીનું ધ્યાન કરતા હતા. તેવામાં નારણજીભાઇએ પ્રાણુલાલના સ્થૂલ દેહને શ્રી બહુચરાજીના આદિસ્થાનમાં જોયો, ને પુછ્યું કે ભાઇ તમારા દેહની આ સ્થિતિ કેમ? તેમણે જવાબ આપ્યો કે મંદવાડથી. એટલામાં તેજ સ્થળમાં તેઓ મુર્છા ખાઇ પડયા ને તેમના અમર આત્માએ તેમના સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કર્યો. આ બનાવ ધ્યાનમાં જોતાં તેમની આંખ ઉઘડી ગઈ અને રૂદન કરવા લાગ્યા. આજુબાજુના માણસોએ ઘણું કહ્યું કે ભાઇ એ દેખાવ ખરો ન હોય તોપણ તેમના મનનું સમાધાન થયું નહિ. તે કહે કે, નહિ, તેમના અમર આત્માએ પોતાના સ્થૂલ દેહને છોડયો છે. તે બનાવનો તેમને જ્યારે તેજ વખતે મરણ થયાનો પત્ર મળ્યો ત્યારે બોલ્યા કે, હવે તમારે તેમને માટે રૂદન કરવું હોય તે કરો, મેં તો તેજ વખતે જોએલું છે. આ સમાચાર તેમના પરમ મિત્ર માતાના સદ્ગત ભક્ત દામોદર **દાજીભાઇ સારસાવાળાએ** મને તેમના મરણ પછી ટુંક વખતમાં કહ્યા હતા. તંત્રીને પણ કેટલીક વખતે સ્વપ્નદ્વારા એવા બનાવના અથવા બનેલા બનાવોનો ભાસ થએલો, જેનાં કેટલાંક ઉદાહરણો **"શ્રી બાલા સ્તવન અને દેવી અદ્ભૂત ચમત્કાર"** નામના પુસ્તકમાં લખેલાં છે.

સ્વરોદય શાસ્ત્ર.

સુંદર વેશ શરીર હે, બ્રાહ્મણ ઓર રજપુત;
બુઢ્ઢા બાળા તું નહિ, ચરણદાસ અવધુત.
કાયા માયા જાનીએ, જીવ બ્રહ્મ હે મીત;
કાયા છુટે સુરત મિટે, તુ પરમાતમ નીત.
પાપ પુન્ય આશા તજે, તજે માન ઔર શાપ;
કાયા મોહ બિકાર તજ, જપે સુઅજપા જાપ.
આપ ભુલાનો આપ મેં, બાંધ્યો આપહી આપ;
જાકુ હુડત ફીરત હે, સો તુ આપહી આપ.
ઇચ્છા દોષ બીસારી કરી, કે બનહી હોય નિબાસ;
તું તો જીવન મુક્ત હે, તજે મુક્તિકી આશ.
પવન ભઇ આકાશ સુ, અગત બાયુ સો હોય;
પાવક સે પાની ભયો, પાની ધરતી સોય.
ધરતી મીઠો સ્વાદ હે, ખારો સ્વાદ સો નીર;
અગન ચરપરો સ્વાદ હે, ખાટો સ્વાદ સમીર.
ખટ્ટા મીઠા ચરપરા, ખારી પર મન હોય;
જબહી તત્વ બિચારીએ, પંચતત્વમેં કોય.
સ્વાદ રૂપ ઓર રંગ હે, ઓર બતાઈ ચાલ;
પંચતત્વકી પરખ હે, સાધ પાવે તતકાલ.
તીરછોની પાવક ચલે, ધરતી તો ચવ કોર;
સુન્ય સુભાવ આકાશકો, પાની લંબા ગોર.
અગન તત્વ ગુન તામસી, કહી રજોગુન બાય;
પૃથ્વી નીર સત્વ ગુની, નભ અસ્થિર ભાય.

અગન તત્વ જબ ચલત હે, કલી ગર્ભ રહી જાય;
ગર્ભ ગીરે માતા દુઃખી હોય માતા મરી જાય.
બાય તત્વ સુર દાહીનો, કરે સુરખ જબ ભોગ;
ગર્ભ રહે જાતા શમે, દેહી આવે રોગ.
આસન સંજમ સીધ કર, દ્રષ્ટ સ્વાસ કે માંહ;
તત્વ ભેદ સો પાઇએ, બિન સાધે કછુ નાહ.
આસન પદ્મ લગાય કે, એક બરસ નિત સાધ;
બેઠે ઉઠે ડોલતે, સ્વાસાહી આરાધ.
નાભિ નાસિકા માંહી કર, "સોહં સોહં" જાપ;
સોહી અજપા જાપ હે, છુટે પુન્ય ઓર પાપ.
ભેદ સરોદે બહોત હે, સુછમ કહ્યો બયાન;
તાકુ સમજ બિચારી કે, અપનો ચિત મન લાય.
ધન ટરે ગીરધર ટરે, ધ્રુ ટરે સુમીત;
બચન સરોદે ના ટરે, કહે દાસ રનજીત.
સુખદેવ ગુરૂ કીની દયા, સિદ્ધિ દીયો સુર ગ્યાન;
ચરનદાસ રનજીતને, કહ્યો સરોદો ગ્યાન.

સ્વરોદય શાસ્ત્ર પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા.

રોગીને માટે કોઈ આવીને પ્રશ્ન પુછે કે તેને શો રોગ છે? તોઃ—

૧. આકાશતત્વ હોય તો ત્રિદોષ જાણવો અને તે રોગી બચશે નહીં.

૨. વાયુતત્વ હોય તો તે રોગીને વાયુ સંબંધી રોગ હોવો જોઇએ. તેમ તે રોગી શરીરે દુર્બળ હોવો જોઇએ. તેની બોલવા ચાલવાની ઘણી હિમ્મત હોય, વળી તેને તરસ ઘણી લાગતી હશે, તે રોગી પણ બચશે નહિ, અને કદી બચે તો ઘણું કષ્ટ પામશે.

૩. અગ્નિતત્વ હોય તો તે રોગીને પિત્ત અથવા રક્ત સંબંધી, વિસ્ફોટક આદિ, પ્રદર, અતિસાર, સંગ્રહણી વગેરેમાંથી કોઈ રોગ હોવા જોઇએ. તે રોગી પણ બચવાનો સંભવ નથી, અને બચશે તો ઘણું દુઃખ પામશે.

૪. જળતત્વ હોય તો તેને કફ સંબંધી અથવા અતિ મૂત્રરોગ હોવો જોઇએ અને તે ઇલાજ કરવાથી તુરત મટી જશે, જેથી તે રોગીને માટે કંઇ ફિકર કરવા જેવું નથી.

૫. પૃથ્વીતત્વ હોય તો જડતા, સ્થિરતા, ઉદાસીનતા, શરીરનું ભારેપણું, ખાલી વહેમ અથવા હાડ સંબંધી કોઈ રોગ હોવો જોઇએ, તેમાં પણ રોગીને આરામ થવા સંભવ છે. એવી રીતે તત્વો ઉપરથી જાણી શકાય છે.

જમણી ડાબી નાસિકાના સ્વરમાં કરવાનાં કામો.

જમણી નાસિકાનો સ્વર ચાલતો હોય તે વખત નીચે લખ્યાં કામો અને તેવીજ જાતનાં બીજાં કામો કરવાથી તે કામમાં ફતેહ મળે છે, અને જલદીથી તે કામોમાં બેફિકર થવાય

છે: જેમકે, રસોંઈ જમીએ તો તે જલદીથી પાચન થાય છે. અઘરી વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો; સ્ત્રી સાથે સંગ કરવો; વહાણના ઉપર ચઢવા જવું; તેમજ વૈતાલ, વીર, ભૂત, પિશાચ, વગેરેની ઉપાસના કરવી; જાદુ કરવું, દાન દેવું, કરજ દેવું, બડાઈ કરવી, શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો; પશુ આદિ જાનવરોને વહેંચવાં, વાહન ઉપર સ્વારી કરવી; રત્ન, હીરા વગેરેને ઓપ દેવો; દવા ખાવી, ઝેર, ભૂત, વૈતાલ ઉતારવાં; મુકદમામાં જવું, યુદ્ધ કરવું, દિશાએ જવું વગેરે.

ડાબી નાસિકાનો સ્વર ચાલતો હોય તે વખત નીચે લખેલાં કામો કરવાથી ફળ સારૂં મળે છે. વળી તે કામો સ્થિર કામને માટે હોય તો ઘણા કાળ સુધી ટકે છે. જેમકે, ઘર બનાવવું, નોકર થવું, નોકર રાખવો, પોષાક પહેરવો, દૂર દેશાવરમાં જવું, ખેતી કરવી, ખેતીમાં બી વાવવું, વેપાર કરવો, ધર્મદાન કરવું, આબરૂ મેળવવા ઉપાય કરવા, કોઇ મકાનની અંદર પ્રવેશ કરવો, નાચરંગ જોવા, ઘરેણાં બનાવવાં અને પહેરવાં વગેરે.

થોડાં વર્ષ પૂર્વેનું ઈંગ્રેજી વૈદક (ઍલોપથી.)

(લેખક—**તંત્રી.**)

પ્રાચીનકાળમાં આયુર્વેદ વિદ્યાને આર્યાવર્તના રાજાઓ તરફથી મહદ્ આશ્રય અને ઉત્તેજન મળતું હતું તેથી તે વિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને તે વિદ્યામાં થતી શોધો અને સુધારા વધારાની સંખ્યા દિનપરદિન વધતી જતી હતી. પરંતુ કાળચક્રના ફરવાની સાથે ભારતવર્ષનું રાજ્ય ઇસ્લામી બાદશાહોના હાથમાં આવ્યું, તેથી આયુર્વેદની ઉતરતી કળા થઇ અને તેના બદલામાં યુનાની હકીમાતને રાજ્ય તરફનો આશ્રય મળવા લાગ્યો. સમય બદલાતાં અસ્તોદયના કાળચક્રની ગતિમાં તેને પણ સપડાવું પડ્યું. ઇશ્વિરેચ્છાએ ભારતવર્ષની રાજ્ય લગામ નામદાર બ્રિટિશ સરકારના હાથમાં આવી અને સ્વાભાવિક રીતે તેમના તરફથી યુરોપાદિ ખંડોમાં ચાલતી ઇંગ્રેજી એલોપેથીક ઔષધ પદ્ધતિને ઉત્તેજન મળવા લાગ્યું; અને તેથી રાજ્ય આશ્રય વિના રહેલી આયુર્વેદીક અને યુનાની વૈદક પદ્ધતિમાં સર્વ કોઇ દોષો જોવા લાગ્યા. પાશ્ચાત્ય સુધારા અને નવધાના મોહમાં પડેલા લોકો આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં લખેલા કેટલાક ઉપચારોને મલીન અથવા હિંસા વડે પ્રાપ્ત થતા ગણી તેનું હાસ્ય કરવા લાગ્યા. દાખલા તરીકે, આપણા શાસ્ત્રકારોએ ગોમુત્રનો ઉપયોગ, ધાતુશોધન અને ઉદરરોગ નિવારણમાં કરવા આજ્ઞા કરી છે. અને તેજ પ્રમાણે બીજા પણ કેટલાક પ્રાણીજ પદાર્થો ખાસ જરૂરના પ્રસંગે વાપરવા છુટ આપી છે, તેથી ઇંગ્રેજી દવાઓના હીમાયતીઓ આયુર્વેદને હલકો પાડવા એવી દલીલ કરે છે કે મુત્ર, હગાર, સાબરસીંગા જેવાં અસ્થી વગેરે ચીજો વાપરવાની ભલામણ કરનાર વૈદકશાસ્ત્ર બહુજ અપૂર્ણ અને જંગલી સ્થિતિમાં હોવું જોઇએ, વગેરે નિંદા ભરેલાં વચનો ઉચ્ચારે છે. પરંતુ આવું કહેનારાઓએ એક ઇંગ્રેજી કહેવત યાદ રાખવી જોઇએ કે Those who live in glass-houses should not throw stones at others "કાચનાં નાજુક ઘરોમાં રહેનારાઓએ બીજાનાં પત્થર માટીનાં ઘરો તરફ ઈંટાળા ફેંકવાની મૂર્ખાઈ કરવી જોઇએ નહિ." જેવી રીતે આયુર્વેદના નિંદકો આપણા વૈદકનાં જુનાં પુસ્તકોમાંથી ખામીઓ શોધી કાઢવાની પ્રવૃત્તિ આદરે છે, તેજ પ્રમાણે જો આપણે ઇંગ્રેજી એલોપેથીક વૈદક પદ્ધતિનો માત્ર એકાદ સૈકા પહેલાંનો ઇતિહાસ તપાસવા બેસીએ તો તેમાંથી બહુ રમુજી નમુના નિકળી આવે છે.

દાખલા તરીકે માત્ર થોડાજ દસકા પૂર્વે એલોપેથીક ડોકટરો પોતાના દર્દીઓને ખાવાની દવા તરીકે નીચે લખેલી અતિ મલિન અને જુગુપ્સા ઉપજાવે તેવી ચીજો વ્યાધિનિવારણ માટે ખવરાવતા હતાઃ—ઘેટાંની લીંડીયોનો ઉકાળો જેને ઇંગ્રેજીમાં "નેની ટી" (Nany Tea) કહેતા હતા તે, દરેક પ્રાણી પશુની હગાર અથવા છાંણ, ઘરડા માણસોનું મૂત્ર, માણસોનું થુંક, કાનનો મેલ, મનુષ્ય શરીર ઉપરથી કાપી લીધેલા મસા અને નખનો ભૂકો, મરેલા માણસનાં હાડકાંનો ભૂકો, મનુષ્યનો પરસેવો, મનુષ્યનું લોહી, કહોતાં માણસનાં મડદાંમાંથી બનાવેલી મમી અથવા મુંમઇ નામની દવા (Mummy), સુકવેલાં અળશીયાં, ગોકળગાયો, અને સર્પ, જીવતા માકણ, સુવરના શરીરપર થતી જૂ (પુખ્ત ઉમરના માણસને ખવરાવવાની માત્રા "ઍડલ્ટ ડૉઝ Adult dose" નવ માંકણ કે જૂ જીવતીને જીવતીજ ગળી જવી), મોટા દેડકાનો ભૂકો, કાળી બીલાડીઓનું સુકવેલું લોહી, તેજ પ્રમાણે **"રામબાણ ચૂર્ણ"** "Infallible Powders" તરીકે ગરોળીઓની પુંછડીઓ, સાપ, ધોળાં કુંરકુરીયાંની પુંછડીયો, સુકવેલાં દેડકાં, ગધેડાં અને ખચ્ચરોની ખરીઓનો ભૂકો વગેરે; તેજ પ્રમાણે **"બાદશાહી ચૂર્ણો"** "King's Powders" રાજ્યકર્ત્તા કોઇ રાજાના થુંક અને દેડકાંના ભૂકામાંથી બનાવવામાં આવતાં હતાં.*

ડા. થૉમસ સીડનહેમ જે એલોપથીના પિતા તુલ્ય મનાય છે, અને પોતાના જમાનામાં સૌથી વધારે પ્રસિદ્ધ વૈદકનાં પુસ્તકોના લેખક તરીકે જાણીતા હતા, અને જેને તેના વખતના બીજા ડાકટરો "મહાન ભિષક્" તરીકે ઓળખતા હતા તે **ડા. થૉમસ સીડનહેમ** પોતાના "પ્રોસેસીસ ઇન્ટેગ્રી" ("Processes Integri") નામના ગ્રંથમાં પક્ષાઘાતનો નીચે લખેલો ઉપાય ૧૭૭ મા પાનામાં લખે છે કેઃ—બારાની દવાઓના જુલાબ, સર્પના માંસ અને સર્પના હાડકાંનો ભૂકો, અળશીયાંનું ઉડી જાય તેવું તેલ અને ક્ષાર, માણસોના વાળ અને માણસનું સુકવેલું માંસ. તેજ પ્રમાણે ઉપર લખેલા પુસ્તકમાં **ડા. સીડનહેમ** અપસ્માર અથવા ફેફરાનો નીચે પ્રમાણે ઉપાય ઘણીજ તારીફ સાથે પાન '૮૯' ઉપર વર્ણવે છેઃ—માણસની ખોપરી, 'એલ્ક' નામના એક મ્હોટા સાબરની ખરીઓ, અને છછુંદરના હૃદય અને ફેફસાંનું ચૂર્ણ. ઉપર લખ્યા તેવા અને બીજા અનેક અતિ ધિક્કારવા લાયક પદાર્થો જેમનાં નામ દેતાં સભ્યતા મને રોકે છે તેવા પદાર્થો દવા વેચનારની દુકાનોમાં તૈયાર રાખવામાં આવતા હતા, અને તે કાળના "સાયંટીફીક" ગણાતા ડૉકટરો તે વાપરવાની ભલામણ કરતા હતા; અર્થાત પ્રિસ્ક્રાઇબ કરતા હતા. જો કોઈ વાંચનારને આ

* "It is not many decades since the doctors of the 'regular' (?) school of medicine prescribed for their patients (to be taken internally by the mouth) such abominable filth as 'nany tea,' made from sheep's droppings, the excreta from nearly all the brute animals, old man's urine, human saliva, human ear-wax, pulverized warts and nails taken from the human body, pulverized human bones of the dead, human sweat, human blood, 'mummy,' obtained from the decomposing remains of human bodies, dried earth-worms, snails and snakes, live bedbugs, hog's lice (adult dose, nine bugs swallowed alive), powdered toads, the dried blood of black cats, '*infallible powders*' composed of the tails of lizards, snakes, white puppy-dogs and dried toads, pulverized asses' hoofs and mules' hoofs, '*King powders*,' made from dried toads and the spittle of a reigning king."

હાસ અંધારામાં ફાંફાં મારતાં, અને એક પછી એક સત્યરૂપી હીરા જેવો ખોટા ભાસ દેખાડનાર બાબતો ખોળી કાઢતાં; અને ભૂતકાળમાં સત્ય વાતો તરીકે મનાયલી; પણ પાછળથી કથીરરૂપ જણાયલી અને ભૂલી જવાયલી બાબતોના ઢગલા ભેગી નવી નવી "થીયરીઓ" ને પણ ફેંકી દેતાં મનુષ્યોનો ઇતિહાસ છે. કલ્પનામાં આવી શકે તેવી એક પણ મૂર્ખાઇ ભાગ્યેજ મળી આવશે કે જેનો ભૂતકાળમાં ડોક્ટરોએ અનુભવ લેઇ જોયો ન હોય, અને જેને બહુજ પસંદ કરવા લાયક સત્ય તરીકે ડોક્ટરોએ કેટલાક વખત સુધી માની ન હોય. પ્રમાણભૂત અથવા "રેગ્યુલર" ગણાતા ઔષધિશાસ્ત્રમાંજ અને થોડાંક દસકાંઓમાં જ આપણી દ્રષ્ટિમર્યાદાને સંકડાવતાં પણ આપણા જોવામાં શું આવે છે? એજ કે ન્યુમોનીયા થએલા દર્દીને જો ફસ ખોલીને તેનું લોહી કાઢી લેવામાં ન આવે તો તે દર્દીને માટે બંધ કબરને જાણી જોઇને ખુલ્લી કરવા તુલ્ય છે; એમ એક વખત અનુભવ શીખવતો જણાય છે. અને તેજ અનુભવ બીજી વખત એવું શીખવતો માલુમ પડે છે કે, ન્યુમોનીયાના દર્દીને લોહી કાઢવું તે તેને માટે એક નવી કબર તૈયાર કરવા બરાબર છે. ભૂતકાળનાં પરાવર્તનો (Revolutions) અને પરસ્પર વિરોધો તરફ જોતાં, અને વર્તમાનકાળના ઔષધિશાસ્ત્રના ગોટાળા અને ગુંચવણો સાંભળતાં, શું એ નવાઈ જેવું લાગે છે કે માણસો અશ્રદ્ધાવાદનો આશ્રય લેઇ બેફીકર મસ્તાન મનુષ્યોની માફક બોલે કે બધુંએ મૂર્ખાઇથીજ ભરેલું છે, અને માત્ર એશઆરામ અને શાન્તિજ મનુષ્ય જન્મનો લ્હાવો છે?"

ઉપરના શબ્દો એક એવા પુરૂષના છે કે જે "રેગ્યુલર" અને "સાયન્ટિફિક" ગણાતી ઔષધ પદ્ધતિનો આગેવાન હિમાયતી ડોક્ટર ગણાય છે. ડાઇનેમાઇટના ધડાકાથી જેમ પાટીયાંનાં બનાવેલાં પોલાં ઘર ઉડી જઇ તેમના કુરચે કુરચા નિકળી જાય છે, તેમ અમાઉનાં ખોટાં ઠરેલાં ઔષધીશાસ્ત્રનાં બીજાં ધતિંગોની માફક હાલમાં ચાલતી "જર્મ થીયરી" અથવા જંતુઓ સંબંધીનું ગાંડપણ પણ થોડા વખતમાં સત્યના સબળ સપાટાથી ઉડી જઇને અદ્રશ્ય થઈ જશી.

જાણવા યોગ્ય.

શરીરે પુષ્ટ થવામાં સોનેરી કેળાંની અગત્ય—શરીરે પુષ્ટ થવાની રીત કેટલી બધી મુશ્કેલ છે એ પાતળાં માણસો સારી રીતે જાણે છે. જાડાં માણસોને પાતળાં થવાની રીત કરતાં આ રીત વધારે મુશ્કેલ છે. આ રીત અસહ્ય દુઃખમાંથી છોડાવનાર કાંઈ ઔષધી જેવી જણાય છે. એક સ્ત્રીની પાચનશક્તિ વગેરે બગડી દરદ લાંબા વખતનું થઈ પડેલું હોવાથી દાક્તરને બોલાવવામાં આવ્યો હતો. તેણે આ સંબંધમાં એક ઘણી સારી રીત શોધી કાઢી. આ બાઇ શરીરે ઘણી દુબળી થઈ ગઇ હતી. ફરીથી બરોબર તંદુરસ્ત અને પુષ્ટ થવાને નિરાશ થઇ ગઇ હતી. એવામાં ડાક્ટરે સોનેરી કેળાં ખોરાકમાં વાપરવાને ભલામણ કરી. એણે પછી એકલાં સોનેરી કેળાંનો આહાર રાખ્યો. પછી તેને તરત એને પકાવી સાકર તથા મલાઇ સાથે ઉપયોગમાં લેવાની રૂચી થવા લાગી. સોનેરી કેળાંનાં ભજીયાં તથા બીસ્કીટ વગેરે પણ ખાવાની એને રૂચિ થવા લાગી. પછી થોડા વખતમાં દિવસે દિવસે પુષ્ટ અને લાલ થવા લાગી અને ધીમે ધીમે તદ્દન તંદુરસ્ત અને પુષ્ટ થઈ. સોનેરી કેળાંમાં કાંઇની અસર રહેલી હોય એમ દાક્તરોએ શોધી કાઢ્યું છે. પ્રોફેસર ગુડોલના કહેવા પ્રમાણે સોનેરી કેળાં ખોરાક તરીકે વાપરવા લાયકના મેવામાં સૌથી ઉત્તમ છે. ગરમ દેશમાં નીપજતા મેવામાંથી બીજો કોઈ આવી લોહીસુધારક શક્તિ ધરાવતો નથી. એક એકર

સોનેરી કેળાં વાળી જમીન ૨૦ એકર ઘઉંવાળી જમીન જેટલો ઉપયોગી ખોરાક નીપજાવે છે. સોનેરી કેળાંનો આટો ઘઉંના આટા કરતાં ૨૮ ટકા વધારે કસવાળો છે. અને આથીજ કરીને દક્ષિણઅમેરીકામાં સોનેરી કેળાંમાંથી ખોરાક બનાવવા માટે સંખ્યાબંધ કારખાનાં કાઢવામાં આવે છે. એમ ધારવામાં આવે છે કે માંસને બદલે સોનેરી કેળાં તમામ ઠેકાણે ખોરાકમાં વપરાશે.

નબળી આંખો—એક જર્મનીના ડાકટરને હમણાં થોડાજ વખત ઉપર માલમ પડ્યું છે કે પંદરમાંથી એકજ માણસની બંને આંખો સારી સ્થિતિમાં હોય છે. અને દસમાંથી સાત તો એવાં હોય છે કે એક આંખ બીજા કરતાં વધારે સારી હોય છે. જેની રીતે માણસોને ડાબા યા જમણા હાથની ફાવ હોય છે એવી રીતે આંખમાં પણ જમણી યા ડાબી આંખની ફાવ હોય છે. હકીકત એમ છે કે જ્યારે તેઓ દેખીતી રીતે બંને આંખથી જોતા હોય છે ત્યારે ખરી રીતે એકજ આંખ ઉપયોગમાં આવતી હોય છે. આંખો તપાસી જોતાં વીસ માણસોમાંથી ફક્ત બેજ ડાબી આંખની ફાવવાળા માલુમ પડયા. જમણી આંખની શક્તિ આટલી બધી વધારે કેમ છે એ બરાબર જણાતું નથી. પણ એમ કહેવામાં આવે છે કે સ્વાભાવિક રીતે માણસનું જમણું અંગ વધારે વપરાશમાં હોય છે અને એની અસર આંખપર થાય છે. ઘણા કાળથી એમ જોવામાં આવે છે કે હથીઆર વગેરે વાપરવામાં જમણો હાથ ઉપયોગમાં લેવાનું શીખવવામાં આવે છે અને આથી આંખને જરૂર અસર તો થાય છે. બંદુક બનાવનારા સોદા પ્રમાણે બંદુકો બનાવવામાં ડાબી યા જમણી આંખનો ગોખ રાખે છે. દરિયાઈ ખાતાંના વૃદ્ધ કપતાનો વગેરેને લાંબો વખત દરિયાની ગણત્રીઓ વગેરે કરવામાં દુરબીન વાપરવાથી ડાબી આંખ કરતાં જમણી આંખ વધારે સારી હોય છે. દેખીતી રીતેજ વધારે ઉપયોગમાં લેવાતી આંખ વધારે સારી રહે એમ જણાય છે.

---

*માતાઓને ચેતવણી.

(લેખકઃ ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ** ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આપણી પ્રજા શૌર્ય તથા હિંમતથી હીન તથા નિસ્તેજ થતી જાય છે. તેનાં ઘણાં કારણો છે; જેવાં કે, બાળલગ્ન, અયોગ્ય કેળવણી, લશ્કરી કેળવણી અને હથિયારોના ઉપયોગનો અભાવ વગેરે. પરંતુ આ કારણોમાંથી કેટલાંક આપણી સત્તાથી બહાર છે, અને તેથી બાળકની છેક બાલ્યાવસ્થામાં પડતા સંસ્કારો જેની અસર બાળકના કુમળા મગજપર ઘણી ઉંડી થાય છે, અને જેનાથી બાળકને બહાદુર અથવા બાયલા, સ્વાશ્રયી અથવા પરાધિન સ્વભાવનું કરવું અતિ સુલભ છે, તે સંસ્કારો સુધારવાનું કામ જો માતાઓ મનપર લે તો ઘણો લાભ થાય. ઘણાં કુટુંબોમાં જોઈશું તો શરીરમાં માબાપો ન જાણે તેની થએલી અવ્યવસ્થાને લીધે કે કોઈ બીજા કારણને લીધે જ્યારે બાળક રડે છે, ત્યારે અજ્ઞાન માતાઓ અને ચાકરો બાળકને ભય અથવા ધમકી આપી છાનું રાખવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તેની બાળકના મગજપર કેવી ખરાબ અસર થાય છે તેની તેઓને થોડીજ ખબર હોય છે. કેટલીક વખત આનંદ ખાતર, અને કેટલીક વખત ધમકી તરીકે "હાઉ", "ભૂત", "બાવો", "વાઘ" વગેરેનાં બેદરકારીથી બાળકના મગજપર પાડેલાં ભયનાં ચિત્રો તેમને જીંદગીભર બાયલા, રોગી અને નિસ્તેજ કરી મૂકે છે. મોટી ઉંમરે પણ તેમ-

* ઈ. સ. ૧૯૦૭ માં લખાયલો લેખ.

નામાં અંધારી જગામાં ભૂત અને ચોરના સંસ્કારો તરી આવે છે, અને મરજી વિરૂદ્ધ ભય ઉપજાવે છે. ભયની અસર બાળકપર કેટલી થાય છે તે નીચેના દાખલાથી જણાશેઃ—

થોડાંક વર્ષ પર એક શ્રીમંત ઘરના બાળકને આયાને સોંપી તેનાં માબાપ બહાર કાંઈ કામસર ગયાં. વર્ષ દોઢ વર્ષનું તે બાળક તેથી રડવા લાગ્યું, અને ઘણું કરતાં એ છાનું રહે નહિ. તે આયા ઘણી વાતોડી હતી, અને શેઠશેઠાણી બહાર ગયાથી બીજા ઘરના ચાકરો વાતો કરતા હતા ત્યાં તે આયાને જવાનું ઘણું મન થયું, તેથી તેણે તે બાળકને ઘોડીયામાં સુવાડી તેની આંખો સામે કાગળમાં એક મોટું વિકાળ ચિત્ર કાઢી લટકાવ્યું; તેથી તે બાળક તરતજ રડતું બંધ રહી ગયું. અને તે આયા ખુશી થતી નીચે દોડી ગઇ. અડધોએક કલાક થયો એટલે શેઠશેઠાણીને પાછાં આવતાં જોઇ તે આયા બાળકને લેવા ઉપર દોડી. પરંતુ ત્યાં જતાં તે આભીજ બની ગઈ. બાળકના મુખપરથી ગુલાબી ઉડી જઈ તે તદ્દન ફીકકો પડી ગયો હતો. આનંદને બદલે તેના પર અતિશય ભય જણાતો હતો. આંખો બંધ હોવાને બદલે ફાટેલી હતી. બૂમ પાડી બાળકને બોલાવતાં પણ તેણે સાંભળ્યું નહિ. હલાવતાં શબવત્ લાગ્યું. આયાના ભયનો પાર રહ્યો નહિ, અને તેનાથી ચીસ પાડી જવાઇ. બધાં દોડી આવ્યાં, અને દાક્તરને બોલાવ્યો. તપાસતાં તે તદ્દન ત્રાસ અને ભયમાં મરણ પામેલું જણાયું. બીજાં ઘરનાં માણસો ગભરાટમાં હતાં તે વખતે તે આયાએ તે ભયંકર ચિત્રને એક ખૂણામાં કોઇ ન જાણે તેમ નાંખી દીધું હતું. તેથી દાક્તર તથા પોલીસને મરણનું ખરું કારણ શોધતાં ઘણી મુશ્કેલી પડી. આખરે તે આયાને ખૂબ ધમકાવતાં સત્ય ..ત જણાઇ આવી. માટે માતાઓ બાળકને અંધારા ઓરડામાં પૂરતાં અને બ્હીવરાવતાં ચેતો!

---

*બાળ કેળવણી

(લેખકઃ—ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ**, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

યુરોપ અને અમેરિકાનાં બાળકોને નિશાળ તે એક આનંદનું સ્થળ લાગે છે. સાંભળવા પ્રમાણે ત્યાં આગળ માબાપોને ધમકી આપવી હોય છે ત્યારે કહે છે કે, "આજ તને નિશાળે નહિ જવા દેઇએ," અને તરતજ બાળક પાંશરૂં દોર થઇ જાય છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી પરંતુ એટલું તો સિદ્ધજ છે કે, જે જ્ઞાન જોરજૂલમથી આપવામાં આવે છે તે ભાગ્યેજ કાંઇ સારૂં ફળ ઉપજાવી શકે છે, અને ઉપજાવે છે તો ઘણુંજ થોડું. અત્રેનાં બાળકોને નિશાળ કેદખાના કરતાં પણ વધારે અપ્રિય લાગે છે, અને તેથી નિશાળે મોકલવાનું નામ દેતાં બાળક છાનું રહી જાય છે; અને શિક્ષક આવ્યાનું કહેતાં ભયથી ધ્રુજે છે. આવો તો ગુરૂ શિષ્ય વચ્ચેનો પ્રેમ! અત્રેની નિશાળોમાંથી છુટતાં બાળકોને જોઈ આપણને ખેદ થયા વિના નહિ રહે. ફિક્કા ચ્હેરા અને નિસ્તેજ આંખો વાળાં, દફતર અને પાટી ઉપાડતાં પણ થાકી જતાં, ધીમી ચાલવાળાં, અને અશક્ત શરીરનાં, કેટલાં બધાં બાળકો નજરે પડે છે?! અરે, થોડાં વર્ષ પૂર્વેની તેમના મુખપરની ગુલાબી, અને સર્વ કોઇને પ્રિય થઈ પડતો આનંદી સ્વભાવ, તેમની અલૌકિક ચપળતા, અને તેમનું એકંદર સ્વરૂપ ક્યાં ગયું? શું ખીલતું ગુલાબ કે ઉગતો સૂર્ય આ બાળકો જેવાં નિસ્તેજ અને દયાપાત્ર હોય છે? કોણ જાણે કયું પિશાચ તેમનું લોહી ચૂસી લે છે?

---

* ઈ. સ. ૧૯૦૮ માં લખાયલો લેખ.

કેળવણી—કલ્પતરૂ સમાન કેળવણી ! શું તું તારાં ઉપાસક બાળકોને આવું ફળ આપે છે ? એમ કેમ બને ? વૃક્ષની પરીક્ષા તેનાં ફળ ઉપરથી થાય છે, અને તેથી આવું વિપરીત પારણામ આપનાર કેળવણી નહિ, પણ બીજુંજ કંઈ છે.

આપણાં માબાપો પોતાનું બાળક છ સાત વર્ષનું થયું કે તેને નિશાળે મૂકવું અને પરીક્ષાઓ પાસ કરાવવી એનેજ કેળવણી સમજતા હોય એમ બહુધા દેખાય છે. પરંતુ અમુક વિષયોનું શબ્દજ્ઞાન બાળકના મગજમાં ઉતારવું તેને કેવળણી કહેવાય નહિ. પણ બાળકના અંતરમાં રહેલી નિગુઢ શક્તિઓને બહાર કાઢવા અને ખીલવવાનેજ કેળવણીનું નામ આપી શકાય. કેળવણીનું મુખ્ય પરિણામ પાંડિત્ય કે વહેવારમાં મળતો જય નથી, પરંતુ સામર્થ્ય——હૃદયના સામર્થ્યને અનુકૂળ વર્તતું તન તથા મનનું સામર્થ્ય——છે. કેળવણીના આવા સ્વરૂપના અજ્ઞાનને લીધેજ ઘણાઓને ખબર નથી હોતી કે બાલ્યાવસ્થાના એક માસમાં બાળક જેટલું શીખે છે, તેટલું તે મોટી ઉમ્મરે ત્રણ માસમાં પણ શીખતું નથી. તે વખતે તે પ્રત્યેક વસ્તુ આશ્ચર્ય, અને નમ્રપણે શીખવાની ઉત્કટ ઇચ્છાથી નિહાળે છે, એમ તેની ખૂલ્લી, ધારી ધારીને જોતી આંખો, અને મુખમુદ્રા સ્પષ્ટ બતાવી આપે છે. આ સમયના તેના અતિ ગ્રાહક અને નિર્મળ અંતઃકરણમાં જે જે સંસ્કારો સારા વા નરસા પાડવામાં આવે છે, તેની ઉંડી છાપ આખા જન્મભર ટકી રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ અનુકૂળ પ્રસંગો પ્રાપ્ત થતાં તે સંસ્કારો વૃદ્ધિ પામી, તેની ઉન્નતિ કે અવનતિ કરવામાં સબળ કારણ થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરીએ તો આપણે ખૂની, જુગારી, ચોર, લંપટ વગેરે મનુષ્યોને ધિક્કારી કાઢતાં અને સર્વ દોષનો ટોપલો તેને શિર મૂકતાં અચકાઇશું, અને આપણને તેમના પ્રતિ ધિક્કાર અને ક્રોધને બદલે દયા અને પ્રેમ આવશે. કારણ ખૂન, જુગાર, ચોરી, વૈર વગેરે દોષોના પહેલા પાઠ, જાણતાં વા અજાણતાં, શીખવનાર તેમનાં માબાપ કે સંબંધીઓ હોય છે; અને તેથી જો કે તે સંબંધીઓ રાજ્યસત્તાની શીક્ષામાંથી બચી જાય છે, તોપણ વિશ્વનિયંતાની દ્રષ્ટિમાં તો તેઓ તે ગુન્હાના સહભાગી અને મૂળ કારણ છે.

ઉક્ત વચનોથી કહેવાનું તાત્પર્ય એજ છે કે, વડિલોએ બાળકો સાથે બેદરકારીથી વર્તવાનું નથી. તેમની સમીપમાં અયોગ્ય વચનોનો ઉચ્ચાર કે ક્રોધ, મોહ, ઇર્ષ્યા વગેરે વિકારોવાળું વર્તન બનતા સુધી ન થવું જોઇએ. અને આ બાબતની ખાસ કાળજી, ઉપર કહ્યું તેમ, બાળકોની બાલ્ય વયમાંજ રાખવાની છે.

આ પ્રમાણે વર્તવું કેટલાકને કડાકૂટ ભરેલું તથા અઘરું લાગશે, પરંતુ આપણી જવાબદારી, તેવા વર્તનની અગત્ય, અને તેથી થતા લાભનો વિચાર કરતાં, આવા પવિત્ર કર્તવ્યમાં પ્રવૃત્ત થવાનો પ્રબળ વેગ વિચારવાને પ્રકટયા વિના નહિ રહે.

જ્યારે પોતાનાંજ બે ત્રણ પ્રિય બાળકોને આ પ્રમાણે કેળવતાં આપણને કંટાળો તથા આલસ્ય પ્રકટે ત્યારે બિચારો એક શિક્ષક, જેને દસ બાર રૂપૈડીનો પગાર મળે છે તથા જેને ત્રીસ ચાલીસ બાળકો સોંપવામાં આવે છે, તેના મનની લાગણીનો કંઇક ખ્યાલ આપણને આવશે, અને તે ઉપરથી પોતાની શિક્ષક તરિકેની ફરજ કેટલા થોડા સારી રીતે બજાવી શકતા હશે, તે પણ આપણે સમજી શકીશું.

સુવિખ્યાત વિદ્વાન ડૉ. જૉન કૉવન, એમ. ડી. કહે છે કે, *Up to the age of ten years—fifteen would be better—no book should be allowed in the child's hands, for during this time the child should be allowed simply to grow—sleep, eat, exercise and grow—no more no less!* એટલે કે,

"દશ વર્ષ—અને પંદર વર્ષ હોય તો વધારે સારૂં—નું બાળક થાય ત્યાં સુધી તેના હાથમાં એક પણ પુસ્તક મુકવું નહિ જોઇએ, કારણ કે આ સમયમાં તો બાળકને ફક્ત ખિલવાજ—નિંદ્રા, આહાર અને વ્યાયામ લેવા તથા વધવાજ—દેવું જોઇએ. એથી કાંઈ વધારેએ નહિ અને ઓછું પણ નહિ." પ્રસિદ્ધ તત્વવેત્તા **મી. હરબર્ટ સ્પેન્સરનો** પણ આવોજ અભિપ્રાય છે, અને જેઓ આ વિષયપર લાંબો વિચાર કરે છે તેમનો પણ આવોજ મત થાય છે. આથી ચાર પાંચ વર્ષનું બાળક થયું કે ગાડરિયા પ્રવાહરૂપી રિવાજને અનુસરી અજ્ઞાન મહેતાજીઓના હાથમાં આપણાં પ્રિય બાળકને મૂકવાની અને તેને પાંચ પાંચ કલાક નિશાળમાં પૂરી મુકવાની ગાંડી ઉતાવળ કરતાં આપણે અટકવું જોઈએ. એક સ્થળે બહુ સમય સ્થિર બેસી રહેવું તે બાળકના સ્વભાવથી કેવળ ઉલટું હોવાથી જો તેને નાની વયમાં તેમ કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે તો તેથી તેના શરીર તથા મનપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. બાળકનું મગજ પૂર્ણ બંધાઇ રહેલું ન હોવાથી મગજની કેટલીક શક્તિઓ (Faculties) ખિલવા માંડેલી હોતી નથી, તેથી તે સમયે પુસ્તકો કરતાં મ્હોડે શિક્ષણ આપવું તેને વધારે અનુકૂળ થઇ પડે છે. ખેતરો, ઉદ્યાનો, વાડીઓ, સંગ્રહાલયો, વગેરેમાં, તથા નદિ કે સમુદ્ર કિનારે, તેને ફરવા લેઇ જઇ, વિજ્ઞાનશાસ્ત્રનાં મૂળતત્વોનું જ્ઞાન ઘણી સરળતાથી આપી શકાય છે, અને તે આનંદથી બાળક શીખે છે. આવાં સ્થળોમાં બાળકના કુમળા અંતઃકરણમાં ઇશ્વરના મહિમા તથા પ્રેમની ઉંડી છાપ પાડી શકાય છે. પુસ્તકોના શુષ્ક જ્ઞાન કરતાં આ અનુભવજ્ઞાન બાળકને ભવિષ્યમાં ઘણું ઉપયોગી થઇ પડે છે. આ સાથે તેની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓને યોગ્ય પોષણ મળવાથી તેઓ બરાબર ખીલી નિકળે છે. ઘણો સમય માતા પિતાની દેખરેખ નીચે રહેવાથી કુસંગતિ તથા કુટેવોમાંથી બચી જાય છે; અને આવા સુદૃઢ પાયાપર ચણાયલી કેળવણીરૂપી ઇમારત ઘણાં મનુષ્યોના આશ્રય તથા સુખનું કારણ થઇ રહે છે.

આ રીતે જ્યારે માતાપિતા બાળકને શિક્ષક તરિકે જ્ઞાન આપવાનું કામ કરવા માંડશે ત્યારેજ અધુના નિશાળોમાં અપાતી કેળવણીની ખામીઓ દૂર થશે; અને જ્ઞાન સાથે નમ્રતા અને પરોપકારની લાગણી પણ વૃદ્ધિ પામી, સુખ અને ઉન્નતિનો માર્ગ યોગ્ય કેળવણીજ છે, એ સર્વ કોઇને સમજાશે.

---

*આપણી જ્ઞાનેંદ્રિયો અને તેમનો વિકાસ.

(લેખકઃ—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ; એન. ડી.)

આપણી ઇંદ્રિયો તે જીવને પરમાત્માની મનોહર સૃષ્ટિમાં ડોકિયાં કરવાની બારીઓ છે. જેમ એક મહાલયમાં વસતા મનુષ્યને ચોતરફ વિસ્તીર્ણ પ્રદેશની સુરમ્યતા નિહાળવાને માટે પૃથક્ પૃથક્ દિશાઓમાં બારીઓની જરૂર લાગે છે, તેમ મનુષ્યોને સર્વ ઇંદ્રિયોની પણ અનિવાર્ય અગત્ય સ્વાભાવિક રીતે લાગે છે. જેમ પૂર્વ દિશા તરફની બારીમાંથી જે સૃષ્ટિસૌંદર્ય જોવાય છે, તેનું યથાર્થ ભાન પશ્ચિમ દિશા તરફ જોવાથી થતું નથી, તેમ એક ઇંદ્રિય બીજીનું કામ કરવા અસમર્થ છે. શ્રવણેંદ્રિય ગમે તેટલી કેળવાયલી અને સૂક્ષ્મ હોય તોપણ તે અંધ મનુષ્યને તરેહવાર વર્ણોવાળા અને સૌંદર્યયુક્ત રૂપોનો લેશ પણ આનંદ આપી શકતી નથી. ચક્ષુ, ઘ્રાણેંદ્રિયનું કામ કરવા અસમર્થ છે, અને તેવીજ રીતે સર્વ ઇંદ્રિયનું સમજવું.

---

* ઈ. સ. ૧૯૦૭ માં લખેલો લેખ.

અહો ! એક એક ઇંદ્રિયના વધારા સાથે મનુષ્યના જ્ઞાન અને કલ્પનામાં કેટલો મહાન ફેરફાર થાય છે ! અને એક એકના ઘટવાથી તેની સૃષ્ટિના મોટા ખંડોમાં કેટલો અંધકાર પ્રસરી રહે છે !

જ્ઞાન એ આત્માનો સ્વભાવ છે, અનાત્મ વસ્તુઓનો નહિ. અને આપણી ઇંદ્રિયો પ્રકૃતિમાંથી બનેલી હોવાથી તેમને સૃષ્ટિનું સ્વતંત્રપણે જ્ઞાન થઈ શકેજ નહિ. જો પદાર્થને પદાર્થનું જ્ઞાન થાય તો તે પદાર્થજ નહિ. અને તેથી જ્ઞાનેંદ્રિયો પોતે જ્ઞાતા નથી પણ માત્ર જ્ઞાનનાં સાધન રૂપ છે.

આ વિશ્વમાં સર્વે પદાર્થો ગતિમાન છે. ચંદ્ર પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે; પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે; અને આખા સૂર્યમંડળ સાથે આપણો સૂર્ય નભમાં રહેલા એક દૂરના બિંદુની આસપાસ ફરે છે. સૃષ્ટિનો નિયમ સર્વ સ્થળે એક છે. પૃથ્વી અને સૂર્યમંડળ ફરે છે તેજ પ્રમાણે સર્વે પદાર્થનાં સૂક્ષ્મ અણુઓ પણ ભિન્ન ભિન્ન ગતિ કરી રહ્યાં છે, અને આસપાસની વસ્તુઓના સંબંધમાં આવવાથી તેમની ગતિમાં વિનિમય કે આપ લે (Exchange) થયાજ કરે છે. વધારે ગતિવાળું અણુ ઓછી ગતિવાળા અણુના સંબંધમાં આવવાથી પોતાની ગતિમાં ઘટાડો અને બીજાની ગતિમાં વધારો કરે છે. આપણી ત્વચા, જિહ્વા, ચક્ષુ, નાસિકા અને કર્ણ વગેરે ઇંદ્રિયો પણ બહિર પદાર્થોના સંબંધમાં આવવાથી તેમના અણુઓમાં રાસાયણિક અને ગતિના ફેરફારો થાય છે. અને તે ફેરફારો જુદા જુદા પ્રકારના આન્દોલન રૂપે મગજને પહોંચે છે. ભિન્ન ભિન્ન ઇંદ્રિયોદ્વારા આવેલા આ સંદેશાનું સમ્મિલન થઈ તેનું એક ચિત્ર થાય છે. પરંતુ તેનું જ્ઞાન મનને પોતાની મેળે થઇ શકતું નથી. જ્યારે બુદ્ધિની દ્વારા આત્માનો પ્રકાશ મનપર પડે છે ત્યારેજ તેના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે.

ઉપરના સંક્ષિપ્ત વર્ણનથી જણાશે કે આત્માનો સૃષ્ટિની સાથે પ્રત્યક્ષ (Direct) સંબંધ કદાપિ થયોજ નથી. સૃષ્ટિનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ શું છે તે આપણે કોઇએ કદાપિ ઇંદ્રિયોદ્વારા જાણ્યુંએ નથી અને જાણી શકવાના પણ નથી. આપણું પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર સૃષ્ટિનું વાસ્તવિક જ્ઞાન (Absolute knowledge) આપી શકતું નથી, પરંતુ સૃષ્ટિની આપણા પર થતી જેટલી અસરો આપણે ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ તે અસરો વિષેનું માત્ર જ્ઞાન આપે છે. બાકી વાસ્તવ જ્ઞાન તો આત્માનુભવ વિના થતુંજ નથી.

જે જે પ્રમાણમાં આપણી ઇંદ્રિયો વિશુદ્ધ, નિરોગ, અને સૂક્ષ્મ હોય છે તે તે પ્રમાણમાં સૃષ્ટિ વિષે આપણને થતું જ્ઞાન વધારે વિશુદ્ધ અને સત્યને વધારે મળતું હોય છે. આત્મા પ્રવૃત્તિમાં ચિત્ત, બુદ્ધિ, મન, ઇંદ્રિયો આદિ વિધવિધ વર્ણનાં ભિન્ન ભિન્ન વિશુદ્ધિવાળાં ચશ્માંદ્વારા પદાર્થો પર નજર કરે છે. જેમ જેમ આ સાધનો શુદ્ધ તેમ તેમ તેમની દ્વારા મળતું જ્ઞાન પણ સત્ય.

આ ઉપરથી આપણી ઇંદ્રિયો તથા મનની વિશુદ્ધિ તેઓ જે પદાર્થનાં બને છે તે ઉપર આધાર રાખે છે. આપણા એક ઉપનિષદ્‌માં લખેલું છે કે જેમ દધિનું મંથન કરતાં સૂક્ષ્મ અને તત્વરૂપ નવનીત ઉપર તરી આવે છે, તેમ આપણે જે પદાર્થો આહારરૂપે ગ્રહણ કરીએ છીએ, તેમાંનાં અતિ સૂક્ષ્મ તત્વોમાંથી આપણું મન તથા ઇંદ્રિયોનો સમૂહ રચાય છે, અને બાકી રહેલા સ્થૂળ પદાર્થોથી આપણું સ્થૂળ શરીર પોષાય છે. આટલા માટેજ કાંદા, લસણ વગેરે પદાર્થો સ્થૂળ શરીરનું સારૂં પોષણ કરતા હોવા છતાં તે પદાર્થો, પોતાની માનસિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવા ઇચ્છનાર સાધકને માટે વર્જ્ય ગણાય છે. વળી આ કારણને લીધેજ પદાર્થોના તેમનામાં રહેલાં સૂક્ષ્મ અણુઓના ઓછા વધતા પ્રમાણ પ્રમાણે સાત્વિક, રાજસ અને તામસ આદિ ભેદો પાડવામાં આવે છે.

આહારના પદાર્થોમાં તેમની કુદરતી અને તાજી સ્થિતિમાં મન તથા ઇંદ્રિયોને સૂક્ષ્મ કરનાર ઘણાં તત્વો હોય છે, પરંતુ સ્વાદ, રૂઢિ, અને લોકાચારને વશ થઇ જ્યારે આપણે તેમાં મશાલા

આદિ પદાર્થો નાંખીને ખૂબ વખત બાફી કે ઉકાળીને, અને ઘણો સમય રાખી મૂકીને જમીએ છીએ ત્યારે તે પદાર્થો મૂળ સાત્વિક અને વિશુદ્ધ હોવા છતાં તામસ બને છે, અને મન તથા ઇંદ્રિયોનાં પોષક સૂક્ષ્મ તત્વો તેમાંથી ઘણે અંશે જતાં રહે છે, કારણ અગ્નિમાં સૂક્ષ્મ તત્વોને છુટાં પાડવાની શક્તિ વિશ્વવિખ્યાત છે. અને આવા પદાર્થો ઘણો વખત ગ્રહણ કરવાથી જડતા વધી જાય છે. આજ કારણને માટે લીલી વનસ્પતિ અને તાજાં ફળોમાં, રાંધ્યા વગરનાં અનાજોમાં અને કંદમૂળમાં અદ્‌ભૂત ગુણો રહેલા આપણે માનીએ છીએ.

થોડા સમયપર "**ધી ઑકલ્ટ રિવ્યુ**" નામના માસિકમાં એક ખરો બનેલો નીચેના ભાવાર્થનો બનાવ પ્રસિદ્ધ થયો હતો. તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે એક ગૃહસ્થ પોતાના ઘોડાપર બેસી મધ્ય રાત્રિએ બહારથી પોતાને ઘેર આવતો હતો, અને જેવો તે એક સાંકડી અને અંધારી ગલિમાં થઇને પસાર થતો હતો તેવામાં તેનો ઘોડો એકદમ ભડકયો અને અટકી ઉભો. તેના ભડકવાનું કાંઇ કારણ જણાયું નહિ. ઘણી ઘણી ચાબુકો મારી પણ ઘોડો તે રસ્તે ગયો નહિ. છેવટે તે ગૃહસ્થને બીજે રસ્તે થઇને ઘેર જવું પડયું. પાછળથી તપાસ કરતાં જણાયું કે તે જગાએ થોડાજ સમયપર રાત્રે એક ખૂન થયું હતું, અને તે ખૂની બનાવનાં ત્યાંના વાતાવરણમાં પડેલાં ભયંકર ચિત્રોની તે ઘોડાને અસર થવાથી તે ભડકયો હતો. મનુષ્યો જેને નિઃસત્વ ગણે છે તેવા લીલી ઘાસ વગેરેને તેની કુદરતી હાલતમાં ખાવાથી તેમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ તત્વોથી તેમની ઇંદ્રિયો સૂક્ષ્મ બને છે, અને તેથી ઘોડા, બળદ, કુત્રા વગેરે પ્રાણીઓ ઘણી વખત પોતાની ઇંદ્રિયોની અદ્‌ભૂત સૂક્ષ્મતા બતાવી આપે છે.

આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવી પ્રતિભાશક્તિવાળા કવિવરો અને કલાભિજ્ઞ પુરુષો, સૂક્ષ્મ ગૂઢ વિચારકો, જ્ઞાનીઓ અને યોગીઓનો આહાર ઘણેભાગે તાજાં ફળો, લીલી વનસ્પતિ, સૂકો મેવો, સહજ શેકેલાં કે બાફેલાં અનાજો, તાજું દૂધ, માખણ, ઘી વગેરે પદાર્થો હતા. તેમનો આહાર સાદો, સૂક્ષ્મ, રૂચિકર, અને ઇંદ્રિયોને ઉત્તેજિત (Excite) કરનાર મસાલાથી રહિત હતા.

આ પોષક દ્રવ્યની વિશુદ્ધિના જેટલીજ અગત્યની બાબત ઇંદ્રિયો તથા મનનો સદસદ્ વ્યાપાર છે. મન જેવા વિચારો કરે છે, તેવાં દ્રવ્યો વિશ્વમાંથી લોહચુંબકથી ખેંચાતા લોહનાં અણુઓની પેરે આકર્ષાઇ આવે છે. અને દીર્ઘકાળ જતાં જેવી જાતના વિચાર મન કરતું હોય છે તેવાંજ દ્રવ્યો પોતાના તરફ આકર્ષિ શકે છે, અને તેથી બીજા પ્રકારનાં દ્રવ્યો ખેંચવાની તેની શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. તેવીજ રીતે જો ઇંદ્રિયોને દીર્ઘ સમય સુધી સ્થૂળ વિષયોમાં રોકી રાખવામાં આવે છે, તો પછી સૂક્ષ્મ વિષયોને પારખવાની તેમની સત્તા નબળી પડી જાય છે. જ્યાં સતત ખખડાટ અને મોટા અવાજો થયા કરતા હોય છે, તેવા કારખાના કે મીલમાં કામ કરનાર મનુષ્યની કર્ણેંદ્રિય સ્થૂળ બની જાય છે, અને તેથી સૂક્ષ્મ મધુર સ્વરો તે સાંભળી કે ભોગવી શકતો નથી. આંખો અંજાઇ જાય તેવા પ્રકાશવાળાં વિજળીના કારખાનામાં રાત્રે કામ કરનાર મનુષ્યનાં ચક્ષુઓ તારાઓના પ્રકાશમાં કે દિવેલના દિવાના પ્રકાશમાં વસ્તુઓને ચોખ્ખી રીતે જોવાની શક્તિ ખોઇ બેસે છે. નાટકો વગેરે જોવાને ઉજાગરા કરવાથી અને લાંબો સમય ધારી ધારીને જોવાથી પણ તેવીજ અસર થાય છે. લુહારની હાથેલીની ત્વચા લાંબા વખતના ઘસરા તથા ઉષ્ણતાથી એવી બ્હેર મારી જાય છે કે તેનાથી મૃદુતા, શીતળતા તથા ઉષ્ણતાના સૂક્ષ્મ ફેરફારો પારખી શકાતા નથી. માથાના વાળ ઉતારી જાય તેવા ખારા પદાર્થો, આંખમાં પાણી આવે તેવાં તીખાં બજીઆં તથા ચેવડો, વગેરે પદાર્થોથી સ્વાદેંદ્રિય બ્હેર મારી જાય છે, અને તેથી તેને સૂક્ષ્મ સ્વાદોનું ભાન થતું નથી. આ રીતે જ્ઞાન મેળવવાના સાધન રૂપ ઇંદ્રિયો જેમ જેમ સ્થૂળ બનતી જાય છે. તેમ તેમ વિશ્વનાતે વિશાળ પ્રદેશો પર તેને માટે અંધાર પછેડો પથરાતો જાય છે અને આમ હજારો મનુષ્યોને

પોતાની દ્રષ્ટિમર્યાદાને નાની અને નાની કરનાર નિર્બંધ લેખંડની ભાતિ ચણતા આપણે જોઇએ છીએ.

મન તથા ઈંદ્રિયોના યોગ્ય પોષણ તથા સદ્વ્યાપારથી શુભજ્ઞાનમાં ખપતી ઘણી બાબતો આપણાથી ગુપ્ત રહી શકતી નથી. ચક્ષુઓની સૂક્ષ્મતા અને વિકાસ થતાં મનુષ્યોના શરીરમાંથી નિકળતા વાદળી રંગના પ્રકાશવાળા જીવનરૂપ "ઓજસ" તત્વના પ્રવાહ (Aura) ને જોઈ શકાય છે. અને તેથી પ્રાણવિનિમય (Mesmerism) વગેરે પ્રયોગોનું રહસ્ય આપોઆપ ખુલ્લું થઇ જાય છે. તેવીજ રીતે અન્ય ઈંદ્રિયોનો વિકાસ થતાં બીજાઓના અનુભવમાં ન આવે તેવા દિવ્ય નાદો, અતિ સૂક્ષ્મ અને મધુર સ્વાદો, અલૌકિક સુગંધો, વગેરેનું ભાન થાય છે. તેમના વિકાસ સાથે સૂર્યના પ્રકાશમાં રહેલા જીવનરૂપ પોષક તત્વનો, ખુલ્લા શરીરની સાથે પવન તથા જળનો સંબંધ થતાં શરીરમાં ભરાતા બળનું, વિદેશી લવંડર અને સેન્ટની ગંધમાં રહેલી સ્થૂળતાનું, ફીનાઇલ વગેરે વિદેશી હવા શુદ્ધિ કરનાર પદાર્થોમાં રોગના જંતુઓ (Disease Germs) સાથે શરીરના નિરોગ અણુઓનો નાશ થવાથી થતી હાનિનું, અને તેવા પદાર્થો કરતાં કપૂર, ઘી, ગુગળ, અગરબત્તિ આદિના ગુણની ઉત્કૃષ્ટતાનું, મનની શુદ્ધિ થતાં ભાવનાના અગાધ સામર્થ્યની સત્યતાનું, કર્ણ તથા ચક્ષુ વગેરેનાં સ્થૂળ સાધનો વિના એકના મનમાંથી ગમે તેટલે દૂર રહેલા બીજા મનુષ્યના મનમાંના વિચાર (Thought-transference), પિશાચ અને દેવ તથા ઈશાદિ કોટિના અસ્તિત્વનું, એ વગેરે અનેક બાબતોનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થાય છે, અને તેથી "**જ્ઞાન એ બળ છે**" એ સૂત્રાનુસાર સામર્થ્ય વધતાં પોતાની સ્વતંત્રતાનો અને પરમાત્માની સાથે પોતાના અભેદનો અધિક અધિક અનુભવ થતો જાય છે.

"તું દીન દુઃખીને આપજે."

પદ.

આપજે, આપજે, તું ક્ષુધાતુરને આપજે,
તું રંક જનને આપજે,
તું દીન દુઃખીને આપજે. ધ્રુવ.
મળે તને ભોજન રૂડાં, ગણિ પ્રભુનો એ પાડ,
ભાળી ભુખથી પીડિતને, ના સુખ તુજ સંતાડ.
તું દયા હૃદયે આણજે,
તું રંક જનને આપજે, તું ક્ષુધાતુરને આપજે.
પ્રાતઃકાળે ચાહનો, પીશ ન પ્યાલો આજ,
તે ધનથી કો ક્ષુધિતની, મારે ભુખને ભાજ.
તું આત્મ સુખને ત્યાગજે,
તું ક્ષુધાતુરને આપજે, તું રંક જનને આપજે.
પીશ ન બીડી તમાકુની, સુંઘીશ ના તપખીર,
તે ત્યજવાથી નહિ પડે, તુજ આ પ્રિય શરીર.
તું વ્યસનદ્રવ્ય બચાવજે,
તે રંક જનને આપજે, તું ક્ષુધાતુરને આપજે.

ભોજન સમયે પેટ ભરિ, ખાંઇશ ના તું ભાઈ;
થોડું અન્ન બચાવીને, દે જેને નથિ કાંઇ.
    એથિ ન મરિશ તું, જાણજે,
    ઔદાર્ય અંતર આણજે, તું રંક જનને આપજે.
અત્તરને તું ત્યાગજે, તજી દેજે સુખવાસ,
એ ધન વડે તું દીનની, ભુખનો કરજે નાશ;
    તુજ ધર્મ તું સંભારજે,
    તું ક્ષુધાતુરને આપજે, તું દીન દુઃખીને આપજે.
સુવસ્ત્ર ધરિશ ન અંગપર, જમિશ ન તું મિષ્ટાન્ન,
પણ તે દ્રવ્યે રક્ષજે, કોઇ ક્ષુધિતના પ્રાણ.
    નિજ સુખબલિ દઇ રાચજે,
    તું દીન દુઃખીને આપજે, તું ક્ષુધાતુરને આપજે.
રોગજનક બહુ ભોગની, ભારે ત્યજિને પ્રીત,
સાદું જીવન ગુજારીને, બચાવજે તું વિત્ત.
    દીન દુઃખ તેથી વિદારજે,
    તું ક્ષુધાતુરને આપજે, તું રંક જનને આપજે.
એકાદશીથી તને થતાં, આભ અવનિ બે એક,
ભૂખમરાનાં કષ્ટ તો, વિચાર ધરી વિવેક.
    તું દીનદુઃખે દાઝજે,
    તું રંકજનને આપજે, તું ક્ષુધાતુરને આપજે.
'અન્યતણી ચિંતા વૃથા શીદ ધરૂં મનમાંહ્ય,'
એવી સ્વાર્થી વૃત્તિ નીચ, રખે તુથી પોષાય.
    તું આત્મસમ સઉ નાણજે,
    તું દીન દુઃખીને આપજે, તું રંક જનને આપજે.
સત્કર્મોને સાધવા, આ સમ અન્ય પ્રસંગ,
ફરિ ફરિ નહિ આવે લહી, દે, ધરી અંગ ઉમંગ.
    તું દાનને મન માનજે,——
    સુરવૃક્ષ ભૂમિનું ભાળજે, તું ક્ષુધાતુરને આપજે.
દુઃખીનાં દુઃખ ટાળતાં, તુજ સઉ દુઃખ દળાય,
(કાંજે) અવરતણું હિત સાધતાં, તુજ હિત સહજ સધાય,
    તુજ હિત તું આ વિધિ સાધજે,
    તું દીન દુઃખીને આપજે, તું રંક જનને આપજે.

સ્વર્ગસ્થ શ્રિમન્ છોટાલાલ જીવનલાલ.



ત્યારે આપણે હવે કરવું શું ?—વિચાર.

(લી. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ—સુરત.)

મિત્રો ! ઉપરનો ઉદ્‌ગાર જોતાં આપના મનમાં ક્ષોભ થશે કે એવું શું કારણ ઉપસ્થિત થયું છે કે જેને લીધે આવો ઉદ્‌ગાર કહાડવો પડયો ? જ્યારે હમે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે સખેદાશ્ચર્ય એ થાય છે કે, એક વખત એવો પણ હતો કે આખી દુનિયાના લોકોનું ચિત્ત આપણા દેશ તરફ આકર્ષાતું હતું. આર્યાવર્તનાં વિદ્યા-કલા, જ્ઞાન-વિજ્ઞાન અને શાસ્ત્ર શીખવા માટે તમામ પરદેશી પ્રજાઓ આકર્ષાતી હતી. આર્યાવર્તના સાહિત્યમાંથી મનુ, પાતંજલી, કણાદ, ગૈાતમ, વ્યાસ અને વસિષ્ટ વામદેવાદિ વિદ્દવર્યનાં વચનો પોતાની વાતની પુષ્ટિ માટે ટાંકવામાં આવતાં હતાં. આર્યધર્મ, નીતિ, રાજ્ય વ્યવસ્થા, વૈદક, અને શિલ્પકલા શીખવાને પરદેશી પંડીતો આર્યાવર્તમાં આવતા હતા એવા દાખલા આપણને આપણી પૂર્વ સ્થિતિનું ભાન કરાવે છે. પણ **तेजो यस्य विराजते सबलवान्** એ નીતિ વચન પ્રમાણે આપણે આપણું તેજ સાચવી શકયા નહિ તેથી આપણી ઉત્તરોત્તર એવી સ્થિતિ થતી ગઈ કે, આપણને હાલમાં દરેક વસ્તુ માટે. વિદ્યા માટે, જ્ઞાન માટે, વિજ્ઞાન માટે, પરદેશ તરફ જ જોવું પડે છે. જન્મથી માંડી મરણ પર્યંતની આવશ્યક વસ્તુઓ માટે પરદેશનીજ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે. શારીરિક, માનસિક, અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે પરદેશનીજ ખુશામદ કરવી પડે છે; વ્યાવહારિક, સામાજિક અને આર્થિક ઉન્નતિ માટે પરદેશનુંજ અનુકરણ કરવું પડે છે. ટુંકમાં એટલુંજ કહેવાનું બસ થશે કે શરીરની આકૃતિ, પહેરવેશ, ખાનપાન, રીતરિવાજ, બોલચાલ, ઢબછબ તમામ પરદેશનુંજ પ્યારૂં લાગે છે. મનુ, નારદ, પારાશર, ગૈાતમ, કણાદ, કપિલાદિનાં વચન ભૂલી જઇ શેકસપીયર, બર્ક, મૅકોલે, ડારવીન વગેરે પંડીતોનાં વચનોની સાક્ષી આપી પોતાની વાતોને પુષ્ટ કરીએ છીયે. ધીમે ધીમે એટલે સુધી આપણે આવી પહોંચ્યા છીએ કે, પરદેશમાં એક "થીયરી" પ્રગટ થઈ કે આપણે તે દાખલ કરી. પાછળથી તેનુંજ ત્યાં ખંડન થાય તોપણ આપણે તેને વળગી રહ્યા છીયે. વળી બીજી "થીયરી" પ્રગટ થઇ કે તુરત તે તરફ દોડયા. પરદેશનો સુધારો દશલાખ ઘોડાના બળથી ચાલતી રેલવે ટ્રેન પ્રમાણે આગળ વધતો જાય છે; અને ટ્રેન જેમ એક સ્ટેશન મુકી બીજે સ્ટેશને થોભે છે, પાછલાને ભૂલી આગળ વધે છે, તેમ હમે લોકો આશ્ચર્ય ચકિત થઈ તે તરફ દૃષ્ટિ માંડી દિગ્મૂઢ થઇ જોયા કરીએ છીએ, અને તમામ સ્ટેશને વળગી રહેવા ઇચ્છી હમારૂં ભાન ભૂલી તેનું અનુકરણ કરતા જઇએ છીએ.

નીતિકાર આપણને બોધ આપે છે કે " **शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्** " નિશ્ચય થાય છે કે તમામ અર્થની સિદ્ધિ કરવા માટે શરીરની ખાસ અવશ્યકતા છે. શરીર બગડેલું હોય તો કોઈ પણ કાર્યની સિદ્ધિ થઇ શકતી નથી. કોઇ પણ મનુષ્ય એવો જણાતો નથી કે જેને જીવવાની આશા નહિ હોય, " **शरीर प्राणयोरेवं संयोगादायुरुच्यते** " શરીર અને પ્રાણનો યોગ જ્યાં સુધી રહે તેને આયુષ્ય કહે છે. અને એ આયુષ્ય જેમ તંદુરસ્ત હાલતમાં રહી વધારે ભોગવાય એવી સર્વને ઇચ્છા રહેલી છે. જરા પ્રકૃતિ બગડી કે તુરત વૈદ, ડાક્ટર અને હકીમોની દોડાદોડ થઇ રહે છે, પણ તેનું અંતિમ પરિણામ એવું આવે છે કે, " શું કરીયે ! એવું એટલુંજ આવરદા હશે ! હમે તો ઘણીયે કાળજીથી દવા આપી, પણ ભાઇ, ત્રુટિ તેની કાંઇ મુકી છે ? " એમ કહીને ઋણાનુબંધ કે સંસ્કારની વાત સ્થાપિત કરી સંતોષ માની બેસી રહે છે. વૈદકશાસ્ત્ર તો આપણને

એટલુંજ શીખવે છે કે, જો કુદરતી નિયમનો ભંગ નહિ કરો તો તમારે મરી જવાનું કાંઈ કારણ નથી. પરંતુ હમારે હમારા પૂર્વજોનાં વચન ઉપર ક્યાં શ્રદ્ધા રાખવી છે! હમારે તો આપઘું ખાવાનું જોઇયે છે.

શરીર સાચવવાને માટે, તંદુરસ્ત રહેવા માટે, અને લાંબી જીંદગી ભોગવવા માટેના ઉપાયો વર્ણવવા શીખવવા માટે વર્તમાન સમયમાં માસિકો, સાપ્તાહિકો, નિબંધો અને પુસ્તકો જથ્થાબંધ પ્રગટ થાય છે. એક એક "થીયરી" લખાય છે, તેના ઉપર અજમાયશ થાય છે, વિદ્વાનો તેનો અનુભવ મેળવે છે અને તે વાત જગતની જાણ માટે જાહેરમાં પ્રગટ કરવામાં આવે છે. એક લખે છે કે તમાકુના વ્યસનથી શરીર પાયમાલ થાય છે. તે વાતને દાખલા દલીલથી એવી સાબીત કરે છે કે તમાકુએજ આખા દેશમાં ભયંકર રોગોની ઉત્પત્તિ કરી છે. બીજો લખે છે કે, દારૂ પીવાની ટેવથી શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ બળી જાય છે અને ઘણા પ્રકારના ભયંકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્રીજો કહે છે કે ચાહ પીવાથી ધાતુ ફાટી જાય છે, રોગ વધી પડે છે, અને પેશાબનાં દરદો પેદા થઇ શરીર નિસ્તેજ બને છે. મોટા મોટા એમ. ડી., એલ. આર. સી. પી. વગેરે ઉપાધિ ધરાવનાર ડાકટરોના મત ટાંકી ટાંકીને નિબંધો તૈયાર થાય છે, અને વાંચનાર અકળાય છે. યુરોપનું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર પોતાને સર્વોપરી ગણાવવાનો દાવો કરે છે. પણ અમેરિકાના વિદ્વાન ડાકટરો કહે છે કે, એલોપથી (યુરોપનાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રો) થી રોગો મટતા નથી, પણ ઓર વધે છે, માત્ર "હોમીયોપથી" થીજ રોગ મટાડી શકાય છે. તેની વિરૂધમાં "બાયોકેમેસ્ટ્રી" તકરાર ઉઠાવે છે કે માત્ર શરીરમાં બાર જાતના ક્ષાર પૈકી જે જાતનો ક્ષાર ઘટી જાય છે તેથીજ રોગ થાય છે. પણ જે જાતનો ક્ષાર ઘટયો છે તે જો પુરો કરી આપવામાં આવે તો રોગ તરત મટી જાય છે. એટલે સુધી આવ્યા કે "હિપનોટીઝમ," "મેસમેરીઝમ", "મેગ્નેટીઝમ" ની થીયરી કબુલ રાખનાર ડાકટર સાહેબો પ્રબોધ કરે છે કે જવા દો એ માથાઝીક! માત્ર સંકલ્પ બળથીજ રોગ સારા કરી શકાય છે. દવા, દારૂ, પડી, ઉકાળા, ટીંચર સ્પીરીટની કાંઈ અગત્યજ નથી. બીજી તરફ "ઇલેક્ટ્રોપથી," "ક્રોઓપથી," "હાઇડ્રોપથી," "ક્રોમોપથી" પોતપોતાની રીત પ્રમાણે દરદો સારા કરવાનો દાવો કરે છે, અને દરેકને વિદ્વાનો ટેકો આપે છે, અનુભવીઓ સર્ટીફિકેટ આપે છે, દરેક પોતાને સર્વોપરી ગણાવવાનો દાવો કરે છે; અને જેમ હાલ આપણા દેશમાં દરેક મત, પંથ સંપ્રદાયવાળા બીજાની વાતને ખોટી ઠરાવી પોતાની વાતજ ખરી છે એવું મનાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તેવી અવસ્થા પરદેશી ચિકિત્સાશાસ્ત્રની થયેલી જણાય છે.

હમારો આર્યાવર્ત દેશ સર્વની પાછળ છે, કારણકે આર્યાવર્તે સર્વ ગુમાવ્યું છે, અને "સર્વશૂન્ય દરિદ્રતા" એ ન્યાય પ્રમાણે, વ્યવહાર, વ્યાપાર, વિદ્યા, લક્ષ્મી ગુમાવી બેઠો છે, અને વર્ણાશ્રમ ધર્મથી પતિત થયેલો છે. એટલે એની પાસે પોતાનું કાંઈ રહ્યું નથી. અને જેમ એક મૂર્ખ માણસને શીખામણ દેવાને તેના હિતચિંતક થઇને સર્વ કોઈ આવે અને પોતાની વાત કબુલ કરાવી તે પ્રમાણે ચાલવા માટે બલામણ કરે, પણ એકની વાત માનવા જાય કે બીજો અટકાવે, તેનું નહિ માને તો તે તેને ઠપકો આપે. કદાચ તેનું માનવા જાય કે ત્રીજો ત્રીજી વાત કહે. સૂચનાપર સૂચના મળતી જાય, જેનું નહિ મનાય તે ખીજવાતા જાય, રીસાય, સાંભળનારને ગભરાટ થતો જાય, અકળામણ થાય અને મન મુઝાય, તેમ હાલમાં આપણી સ્થિતિ થયેલી છે. નિબંધો પર નિબંધો, ગ્રંથો પર ગ્રંથો, થિયરી પર થિયરીઓ, "પથી" પર "પથીયો" અને "ઇઝમ" પર "ઇઝમો" પ્રગટ થત જાય છે. સર્વે પોતાનો દાવો સાબીત કરવા અને એક બીજાથી શ્રેષ્ઠ થવાનો દાવો કરે છે. જેની

વાત ન માનીયે તે આપણને બેવકુફ કહે છે. એવી સ્થિતિમાં આવી પડવાથી સહજ ઉદ્દગાર નીકળી જાય છે કે "ત્યારે આપણે હવે કરવું શું?" શું કરવું? જો કરતાં આવડે તો થોડો વિચાર કરવો. વિચાર એ એવી વસ્તુ છે કે કોઇ કાળે તેનું સેવન કરનારને પસ્તાવું પડતું નથી. આપણા નીતિકાર શીખવે છે કે **"સુવિચાર્ય યત્કૃતં સુદીર્ઘકાલેપિનયાતિવિક્રિયા."**

મિત્રો! જરા થોભો, આંખો બંધ કરો, કાનમાં આંગળી ઘાલો, જેટલું જાણ્યું છે તેનું મનન કરો, નવીન સાંભળવાથી થોડીવાર વિરામો, અને ચિત્તને સ્થિર રાખી વિચાર કરો. પરદેશીઓ કાંઇ નવું કહે છે? શું નવું કહે છે? આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં શું તે નથી? હા, તે તો નવું કહેતા નથી માત્ર ટુંકી વાતોને લાંબી કરી સમજાવે છે. આપણા શાસ્ત્રમાં બધુંજ લખેલું છે. પણ આપણી બુદ્ધિ ઉપર એવો પડદો પડયો છે કે આપણાં ઘરનું જવાહીર આપણી આંખે કાચ દેખાય છે, અને પારકા કાચના કટકા તે આપણને હીરા સમજાય છે. મને તો લાગે છે કે જ્યારે પરદેશી વિદ્વાનો વસ્તુ માત્રમાં આત્મા જાણશે, કૃતકર્માનુસાર પુનર્જન્મ માનશે, અને જરા નિવૃત્તિમાર્ગનું અવલંબન કરશે, એટલે આપણી તમામ ચિકિત્સાઓને કબુલ કરશે. પણ તેઓ જે વાત કબુલ કરતા જશે તેને તમારી વાત કબુલ કરીએ છીએ એવું રૂપ નહિ આપતાં હમે નવો શોધ કર્યો છે એવું રૂપ આપશે; માટે સંભાળજો. જેમ દહીં અને છાશના ગુણોનો શોધ હાલમાં થયો, ગરમ પાણી રાત્રે પીવાથી કફ અને મેદના રોગ મટાડવાનો શોધ થયો, ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરવા માટે ઘીનો ધુમાડો આબાદ જણાયો, વગેરે શોધો નવા થયા એટલે અત્રેના વતનીઓ તેનાં વખાણ કરવા મંડી પડયા. પણ સાહેબો! એ વાતો તો અમારા ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં હજારો વર્ષ પહેલાં જાણીતી થયેલી છે. અને એજ પ્રમાણે આપણા વૈદકશાસ્ત્રના એકે એક ચમતકારને તેઓ કબુલ રાખશે. કારણકે આપણું શાસ્ત્ર ઋષિકૃત છે, તેના સિદ્ધાંતો અવિચ્છિન્ન, દેશકાળાનુસાર સ્થાપેલા છે, તેમાં ફેરફાર કરનાર કોઈ પ્રગટ થવાનો જ નથી. માત્ર નવું રૂપ આપશે. માટે મિત્રો, અકળાશો નહિ, માત્ર આપણે તો વિચાર કરવાનો છે, અને તે એટલોજ કે, આપણા ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં લખેલું છે તે પૂર્ણ છે. વિચાર કરો મિત્રો કે, ચાર ઘડી રાત્રે ઉઠવું, ખુલ્લા મેદાનમાં મળમુત્રનો ત્યાગ કરવો, સૂર્ય ઉદય થયા પહેલાં સ્નાન કરવું, અરૂણોદય વખતે સંધ્યા પ્રાણાયામાદિ ક્રિયા કરવી, દેશકાળાનુસાર મિતાહારી થઇ ભોજન કરવું, આહાર અને વિહારમાં નિયમિત રહેવું, આળસનો ત્યાગ કરવો, શુદ્ધ ઉદ્યોગ આરંભવો, એક પત્નીવ્રત પાળી માત્ર ઋતુગામી થવું, બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ, અને સંન્યસ્તાશ્રમના નિયમો પાળવા વગેરે નિત્ય નૈમિતિક કર્મ રૂડી રીતે કરીએ, અને મનને સંયમમાં રાખીયે તો પછી રોગ આવેજ નહિ, વૃદ્ધ શરીર થાયજ નહિ, મરણ પાછળ દોડેજ નહિ, અને આપણને પરદેશીઓ મૂર્ખ ગણીને શીખામણ દેવા આવેજ નહિ. પણ આપણે આપણા શાસ્ત્રમાં ફરમાવેલા નિયમોનો ભંગ કરીશું અને દરરોજ નવા નિબંધો અને નવી "થીયરીઓ" વાંચ્યા કરીશું, તે ઉપર વિચાર કર્યા સિવાય તેને વળગી પડીશું તો આપણને કાંઇજ ફાયદો થવાનો નથી. જેમ હાલમાં આપણે માથાની ચોટલી ગુમાવીને બાબરાં રાખ્યાં, ધોતીયાં અંગરખાં ગુમાવી કોટ પાટલૂન લીધાં, રોટલાનો ત્યાગ કરી બિસકીટ ખાધા, દૂધનો ત્યાગ કરી ચાહ પીધી, ઉનાળાના તાપમાં કોરી માટલીનું ઠંડુ પાણી ત્યાગી સોડાવૉટર વગેરે "કોલ્ડ ડ્રીંક" સ્વીકાર્યાં, રાત્રે ઉંઘ લાવવા માટે બ્રાંડીને બોલાવી, અર્થાત એ તે સઘળાં વિચાર કર્યા વિનાનાં ફાંફાં છે. એવાં એવાં અવિચારી કામોથી રોગ વધતા જાય છે, વૈદ ડાકટર પૈસા ખાય છે, શરીર ઘસાતું જાય છે, મનની ખરાબી થાય છે, આવરદા ટુંકો થતો જાય છે, મોત પાસે આવતું જાય છે, ભુખ લાગે છે પણ ખવાતું નથી, ઇચ્છા થાય છે પણ ચલાતું

નથી, જોવાનું છે પણ આંખે દેખાતું નથી, રાત પડે છે પણ નિરાંતે સુવાતું નથી, અને શું કરવું, કેમ કરવું, એવું બધે પુછતા ફરીએ છીએ, અને ધન, માન, આબરૂ અને શરીરની ખરાબી કરતા જઇએ છીએ. માટે મારા આર્ય બંધુઓ! મારા મિત્રો! હું ફરીથી નમ્રતાપૂર્વક વિનંતી કરૂં છું કે દરેક કાર્યમાં ખૂબ વિચાર કરો! બારીક વિચાર કરો! વિચાર કરો, વિચાર કરો!!!

માંસાહારથી થતાં નુકશાન અને પ્રાણીઓ પ્રત્યેનો દયાભાવ.

(લેખક તંત્રી)

સાંપ્રતકાળમાં પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યા છે એમાંના કેટલાક રોગો તો એવા છે કે, તે રોગનાં નામ અને નિદાન-ચિકિત્સા આપણા વૈદકના જુના ગ્રંથોમાંથી પણ મળી આવતાં નથી, કારણકે, તે રોગો મનુષ્ય જાતના નથી પણ પશુ પક્ષીમાંથી માણસ જાતમાં દાખલ થએલા છે. તેનું કારણ ખોળતાં જણાઈ આવે છે કે, પશુ પક્ષીનું માંસ સીધી અને આડકતરી રીતે માંસ ભક્ષણ કરનારા અને નહિ કરનારામાં દાખલ થાય છે. માંસ ભક્ષણ કરનારાઓ માંસાહાર ગ્રહણ કરે છે તે માંસમાંજ આવાં વિષ ભળેલાં હોય છે. કસાઈ લોકો જે જનાવરો માંસ વેચવા માટે વેચાતાં લાવે છે તેમાં ઘણાં જનાવરો તો રોગીષ્ટ જ હોય છે. કારણ, સારૂં ને ઉપયોગી જાનવર કોઈપણ માણસ વેચતો નથી. જાનવર કે પક્ષીને ચામડીનું દર્દ ન હોય તો પછી ખરીદ કરી વધ કરનારને તે દર્દ સમજાવવું કઠીણ છે. વળી જાનવર કે પક્ષી ને વધ કરતી વખતે તેને ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી પણ તેનું માંસ વિષમય બને છે. આવા રોગવાળા જાનવરના શરીરના રક્તમાં રોગના સંખ્યાબંધ જંતુઓ ભળેલા હોય છે. આવા માંસને રાંધતી વખતે દેવતા ઉપર પકાવવામાં આવે છે તોપણ કેટલીક જાતના જંતુઓ એવા હોય છે કે તે માંસ ઉકાળવા કે પકાવવા છતાં પણ મરતા નથી, એમ હાલની શોધોથી પણ સાબીત થઈ ચુકયું છે. જે લોકો માંસ ભક્ષકો નથી તેમના શરીરમાં પણ પશુ પક્ષી ઈત્યાદિનું માંસ આડકતરી રીતે દવા રૂપે કે બીજા ખોરાકના પદાર્થો દ્વારા દાખલ થાય છે. સાંપ્રતકાળમાં "કોડલીવર ઑઇલ" નો પ્રજા વર્ગમાં સાધારણ રીતે ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. વળી બોવરીલ, ચીકન્સસીરપ, લીબીઝ એકસ્ટ્રેકટ ઑફ મીટ, પેપટાઇન, અને બીજાં કેટલાંક પ્રાણીના માંસમાંથી અનેક જાતની દવાઓ બનવા લાગી છે. આવી કેટલીક દવાની શીશીઓ ઉપર મારેલા લેબલમાં તે જાનવરનું ચિત્ર પાડેલું હોય એમ છતાં પણ તે લેવાને ખુદ હિંદુઓને જરા પણ વાંધો લાગતો નથી. વિદેશી ધોએલી સફેદ ખાંડ સંબંધે પ્રસિદ્ધ થયેલા લેખો ઉપરથી પણ સાફ જણાય છે કે તેને ધોવામાં રક્ત અને હાડકાંનો ઉપયોગ થાય છે. એમ છતાં પણ તેની ખાંડનો ઉપયોગ દિનપરદિન વધતો જાય છે. આવાં કારણોથી મનુષ્ય શરીરમાં અનેક જાતના પશુ પક્ષિના વ્યાધિઓ દાખલ થતા જાય છે. અને મનુષ્ય જાત માટે બારમહીને લાખો જાતનાં પશુ પક્ષી અને જાનવરનો નાશ થતો જાય છે. જો તેવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કમી થતો જાય તો તેવાં પ્રાણીઓનાં મૃત્યુ પણ ઓછાં થતાં જાય.

માંસ ભક્ષણ કરવાથી શરીરમાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સંબંધે સંખ્યાબંધ ડૉકટરોના અભિપ્રાય થએલા છે. માંસ ભક્ષણ કરવાથી ઇંદ્રિયો ને વિકારો જાગૃત થાય છે તેથી ઘણે ભાગે તેમને દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે. દારૂ ને માંસ બેના સેવનથી વિષયેન્દ્રિય ઉત્તેજીત થાય છે, અને વિષય સેવનથી શરીર નબળું થતું જાય છે, ચીડીઆપણું વધે છે, દિનપરદિન બુદ્ધિ મંદ થતી જાય છે, લીવરનો ભાગ વધી જાય છે, અને જીંદગી ટુંકી થઈ જાય છે.

પ્રસિદ્ધ ગ્રંથકાર મી. સેમ્યુઅલ **સ્માઇલ્સ** એલ. એલ. ડી. એમણે "ડયુટી" (Duty) "કર્તવ્ય" ઉપર એક પુસ્તક લખેલું છે, જેનું ભાષાન્તર રા. સા. કમળાશંકર **પ્રાણશંકર ત્રિવેદી** બી. એ. એમણે કરેલું છે. સદર ગ્રંથકારના "કર્તવ્ય" ના પુસ્તકના તેરમા પ્રકરણમાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ સંબંધી લખવામાં આવ્યું છે કેઃ—

મુંગાં પ્રાણી, પશુ, પક્ષી, ઘોડા, અને જે સર્વમાં જીવ છે તે સર્વ પ્રત્યે કેટલી બધી ક્રૂરતા થાય છે? **રોમન** અસિક્રીડકો જતા રહ્યા છે, પણ **સ્પેન**ની +વૃષભ સંક્ષોભકકેલિ રહી છે. જેવી રીતે **રોમન** સ્ત્રીઓ અસિક્રીડકોને જાહેર રંગભૂમિમાં લોહીચૂતા અને મરણ પામતા જોઇને આનંદ પામતી, તેવીજ રીતે જે તમાસાથી **અંગ્રેજ** યોદ્ધાઓને ચીતરી ચઢે છે અને કંટાળી જાય છે, તે જોઇ અતિ હર્ષ પામી **સ્પેનિશ** સ્ત્રીઓ જનાવરો પ્રત્યે ભાગ્યેજ કંઇ પણ દયા દર્શાવે છે, અને નીચલા વર્ગના લોકોમાં દયાભાવ છેજ નહિ.

પણ આપણે પવિત્ર થયા નથી. થોડાજ વખત ઉપર વૃષભસંક્ષોભકકેલિ આપણી એક જાહેર રમત હતી. કુક્કુટ યુધ,[1] અને "બૅજર[2]"ને ઉશ્કેરવાની રમત આપણા વખત સુધી સાધારણ હતી. એ રમતોને તવંગર તેમજ ગરીબ ઉત્તેજન આપતા. સન ૧૮૨૨ માં પ્રાણીઓના મિત્ર ગૅલ્વેના **રિચર્ડમાર્ટિને** એક કાયદો રચાવવામાં ફતેહ મેળવી તેથી એક સામાજિક બંધનથી પ્રાણીઓને હક પ્રાપ્ત થયા, તોપણ બે ન્યાયાધીશોએ પોતાની આગળ એક કામ ચલાવ્યું તેમાં એમ જાહેર કીધું કે "એ પ્રાણિ રક્ષક કાયદાના લાભનો વૃષભને હક નથી."

ઈ. સ. ૧૮૨૯માં વૃષભ સંક્ષોભકકેલિ બંધ કરવાના કાયદાનો ખરડો આમની સભાએ ૨૮ વિરૂદ્ધ ૭૩ વધુ મતે રદ કીધો. પણ લોકમતનું બળ વધતું ગયું તે એટલે સુધી કે વૃષભ સંક્ષોભકકેલિ માત્ર ગરીબ લોકોનીજ ગમત રહી. છેક ૧૮૩૫ ના વર્ષમાં એક કાયદો પસાર થયો તેથી એ કેલિનો અંત આવ્યો. **માર્ટિન**ના કાયદાના આધારે પ્રાણિ પ્રત્યે ક્રૂરતા બંધ કરવાની મંડળી સ્થપાઈ પ્રાણિઓને કાયદાના રક્ષણતળે મૂક્યાં. પણ કેટલાંકને દુર્ભાગ્યે તેમાંથી બાતલ કરવામાં આવ્યાં. હજી ક્રૂરતા ઘણી અવશિષ્ટ છે. દાખલા તરીકે, પક્ષીઓને બાતલ કીધાં હતાં. કબુતર તરફ કેવી ક્રૂરતાથી વર્તે છે, તે જોવા એક કુમારિકા [3]દિવસે કોઇપણ પુરૂષે માત્ર **હર્લિંગહામ** જવાનીજ જરૂર છે. તે બાપડાં પક્ષીઓને બંધનમાંથી છુટાં કરે છે. તેને ગોળાથી મારી નાંખવાની સરત થાય છે, ને તેથી સ્ત્રીઓનાં કપડાં રૂધિરથી રંગાય છે. **સ્પેનમાં** વૃષભસંક્ષોભકકેલિમાં જેવી તાળી પડે છે તેવીજ આ રમતમાં પણ ખુશીની તાળી પડે છે. તે વીંધેલું પક્ષી, તે ભાંગેલા પગવાળું પક્ષી, યુદ્ધ ભૂમિની બહાર ઉડી જવા તદબીર કરે છે, કોઈક છુપી જગાએ ઉતરી પડે છે,

+ કુતરાવડે આખલાને ખીજવવાની જંગલી રમત.

(૧) કુકડાઓને લડાવવાની રમત. (૨) બેડોળ ટુંકા પગવાળું એક જાતનું જાનવર એ હોલા જેવડું હોય છે અને એનો શિકાર કુતરા આતુરતાથી કરે છે. એને કરકેરી કુતરાવડે શિકાર કરાવવાની જંગલી ગમત. (૩) તા. ૨૫ માર્ચના દિવસે કુમારિકા મેરિને દેવ દૂતોએ અભિનંદન કીધું તેનો વાર્ષિક ઉત્સવ.

અને ત્યાં લાંબો વખત કષ્ટ પામી મરણ પામે છે. યુરોપીયન સ્ત્રીઓ પુત્ર પુત્રીઓને દયાભાવનો બોધ આપવા આજ ખુશી છે?

સ્ત્રીઓના પોશાકમાં પક્ષીની પાંખો ઘાલવાના ચાળાથી પક્ષીઓના ભોગ ફરી વળે છે. "ઉંચા કુળની સ્ત્રી" નો શોખ પુરો પાડવા પક્ષીની પાંખ માટે સઘળા દેશોમાં પક્ષીઓને ગોળાથી મારવામાં આવ્યાં છે. 'સ્પેક્ટેટર' નામનું પત્ર એક લગ્ન વર્ણવે છે, તેમાં અગીયાર કન્યા તરફની સ્ત્રીઓએ હંસનાં રૂવાં અને રાતી છાતીવાળી ચકલીનાં પીછાંની કોરવાળા પોશાક પહેર્યા હતા. આ લગ્ન માટે કેવી પક્ષીની કતલ? ચકલીઓ લોહી ચુતી થઇ હશે, પણ સ્ત્રીઓ ધારા પ્રમાણે તેવાં કપડાં ન પહેરવા કરતાં કતલ કરવા દેવી વધારે પસંદ કરશે.

પણ વેપારને અર્થે પક્ષીનો નાશ કરવાનું કામ એટલું બધું વધી ગયું છે કે, તેથી ઈશ્વરે સરજેલાં કેટલાંક સર્વથી વધારે સુંદર પ્રાણિઓનો બીલકુલ નાશ થઇ જવાની ધાસ્તી રહે છે. ગણુ ગણુ કરતાં પક્ષી, જળગ્રામી પક્ષી, લાવરી, બુલ્બુલ, એ સર્વેને ગોળી વડે મારી નાંખવામાં આવે છે. લંડનના એક પક્ષીના વેપારીને ૩૨૦૦૦ મુએલાં ગણગણ કરતાં પક્ષી, ૮૦૦૦૦ જળચર પક્ષી, ૮૦૦૦૦૦ પાંખની જોડ એટલો માલ આડતીઆએ એકી વખતે મોકલેલો મળ્યો હતો.

કેટલાંક વર્ષ ઉપર "પ્રસવના સમયમાં વનપક્ષીના રક્ષણને માટે" રાજકીય પરિષદે એક કાયદો પસાર કર્યો અને ત્યાર પછી વન મરઘાંના રક્ષણને અર્થે એક કાયદો પસાર થયો. પણ એ કાયદાથી ભાગ્યેજ કાંઈ પણ અસર થઈ. હજી પણ વન મરઘાંને સ્ત્રીઓના શોખ માટે મારી નાંખે છે, ઉલ્લા ચાલો જે પ્રસર્યા છે તેમાંનો એક સ્ત્રીઓની "પ્રકાશિત વનબતકોની પાંખની કોરણવાળી" દરરોજની ટોપી છે. જો સ્ત્રીઓને ભુષણનાં સાધન સ્વદેશમાં ન મળે તો તેમને માટે પૃથ્વીને છેડેથી તે શોધી કાઢી લવાય છે. હિંદુસ્તાનમાં જલગ્રામી પક્ષીઓ જેમની પાંખોનો રંગ અતિશય સુંદર હોય છે તે પુષ્કળ માલુમ પડે છે, તેમને ઇંગ્લાંડમાં વેચવા સારૂ મારી નાંખે છે.*

અંગ્રેજ મુસાફરોનાં ટોળાં ત્યાં જાય છે તેથી સ્ટોર્ટિંગે (નોર્વેની રાજકીય પરિષદે) એક કાયદો પસાર કીધો છે તેથી કોઇ પણ પરદેશીને બંદુક કે માછલાં પકડવાની લાકડી પરવાના સિવાય લઈ જવાની મનાઈ થઇ છે. વનમરઘાં અને શિકારનો નાશ કર્યા વિના નોર્વેના રમણીય સૃષ્ટિસૌંદર્યનો ઉપભોગ કરવોજ બસ છે. કાયદો અતિશય નાશ થતો તો અટકાવશેજ.

* એક "સૃષ્ટિસૌંદર્યને ચાહાનાર" ખેરપુરથી લાહોરના એક વર્તમાન પત્રમાં લખે છે કે બે દિવસ પહેલાં સાંજે હું એક મોટા સરોવરના કિનારે ફરતો હતો, એટલામાં વિચિત્ર આકૃતિની ટોપલી જેમની પાસે હતી એવાં બે માણસો મને એકાએક મળ્યાં. મેં તેમને પુછ્યું કે, તમે કોણ છો અને શો ધંધો કરો છો? તેના જવાબમાં તેમણે કહ્યું કે, અમે મદ્રાસથી આવ્યા છીએ અને પક્ષી પકડનારા છીએ. 'કઇ જાતનાં પક્ષી?' 'જળગ્રામી.' તેમની ટોપલીમાં તેમણે ૨૦૦ જળગ્રામી પક્ષીનાં પીંછાં બતાવ્યાં અને કહ્યું કે અમે મદ્રાસ જઇશું ત્યારે આના બદલામાં અમને ૪૦ પાઉન્ડ મળશે. તેમણે કહ્યું કે અમારો વરસો વરસનો ધંધો છે, આખું વરસ આખા દેશમાં અમારી ટોળીઓ ફેલાયલી હોય છે અને પીંછાં ઇંગ્લાંડ મોકલાય છે, તેઓ દક્ષિણ તરફને રસ્તે જતા હતા તેથી મેં પુછ્યું કે તમે ગુજરાત જાઓ છો? તેઓએ કહ્યું કે 'ના' અમને ત્યાં ધંધો કરતાં અટકાવે છે. ભલા ગુજરાતીઓ! હું આશા રાખું છું કે તેમનો દાખલો બ્રિટિશ હિંદુસ્તાનના બીજા ભાગોના લોકો લે છે, અથવા ન લેતા હોય તો તરત લેશે. કેમકે આ સુંદર પક્ષીનો જાણી બુજીને કીધેલો નાશ લાંબા વખત સુધી ચાલ્યા કરશે, તો વન પક્ષીઓમાં એક સુંદરમાં સુંદર પક્ષી તદન સૃષ્ટિમાંથી જતું રહેશે, અને તેને માટે આપણે અવશ્ય શોક કરવાને કારણ મળશે.

ઈંગ્લંડમાં લાવરી ઘણી પકડવામાં આવે છે. સફ્ફકમાં લેકનહીથમાં ત્રણ દિવસમાં ૨૪૦૦૦ લાવરી પકડી અને તેનાં ભજીયાં, જે અકરાંતીઆનું સ્વાદિષ્ટ ભોજન છે, તે બનાવવા લંડન મોકલી. ખરેખર લાવરીનાં ભજીયાં ઘણાં લોકપ્રિય થાય છે. અને દેશમાં એ પક્ષીઓને જથાબંધ પકડવાને દરેક સાધન યોજવામાં આવે છે.

એક સત્પુરૂષે લાવરીને બચાવવાનું અને અકરાંતીયાને નાઉમેદ કરવાનું કામ શી રીતે માથે લીધું તે અમે વર્ણવીએ. કેટલાંક વર્ષ ઉપર એબર્ડીનની પાસે એ બનાવ બન્યો. માર્ચના મધ્ય ભાગને સુમારે એક ભારે બરફનું તોફાન થયું. દેશના મધ્ય ભાગમાં વસનારાં પક્ષીઓને અસહ્ય હવા, શરદી અને ક્ષુધાને લીધે દરીયા કિનારે નાશી જવું પડયું. જેવી રીતે લાવરીને જમીનપર ઉતરતાં પહેલાં વિશેષ તરેહથી પાંખો હલાવવાની ટેવ છે તેમ તેઓ પાંખો ફફડાવતી નજરે પડી. સમુદ્ર કિનારાનાં ક્ષેત્રો લાવરીથી શામ જેવાં દેખાયાં.

ઘણા લોકો તેને જુદી જુદી રીતે પકડવાને ગોળી મારવા ગયા, પકડાયલી લાવરીની સંખ્યા ઘણી મોટી હતી. શિયાળાની ઋતુ ઘણી ગઇ હતી તેથી પક્ષીઓનાં જોડાં બંધાયાં હતાં. તે સર્વે નર અને માદા હતાં, ગરીબ બાપડાં પક્ષી! દુઃખના દિવસની સાથે તેઓને પોતાનું નશીબ અજમાવવું પડયું હતું. જે સત્પુરૂષ વિષે અમે વર્ણન કરીએ છીએ તેને એક જંગલી મનુષ્ય એક લાવરી વેચતો માલુમ પડયો, અને તેના પગ આગળ તેણે આખું પાંજરૂં ભરીને લાવરી જોઈ. તો બરોબર કલકત્તાના "બ્લૅકહોલ" જેવું હતું. નાશી જવાના ગાંડા પ્રયાસમાં તેઓ અતિશય મથન કરતી હતી, અને એક બીજાને હડશેલો મારતી હતી. આ જોઇને સત્પુરૂષની મનોવૃત્તિ અતિશય પ્રેરાઇ. તેણે તમામ લાવરી ખરીદી લીધી; અને તેમને વધારે મોકળાશથી રાખવા પોતાની વખારે મોકલી. પછી તે આ અપાનકારક વેપાર અટકાવવાને કંઇ પણ થઈ શકે કે નહિ, તે જોવાને પ્રાણિઓ પ્રત્યે ક્રૂરતા અટકાવનાર મંડળીના મંત્રીઓને મળ્યો; પણ તેને માલુમ પડયું અને તેથી તે ઘણો ખિન્ન થયો કે-સન ૧૮૭૬ ના વન મરઘાંના સંરક્ષક કાયદાથી આપણા ઘણા પ્રિય પક્ષીઓનું રક્ષણ થયું છે, તોપણ નવાઇ જેવું છે કે લાવરી એ રક્ષણમાંથી બાકી રહી ગઇ છે. આ ઉપરથી તેણે જાતે લાવરીનું રક્ષણ કરવાનું માથે લીધું. જે પુરૂષોને તેનો નાશ કરવા નોકરીએ રાખ્યા હતા તેને તેણે કહ્યું કે, એને જીવતી આણશો તો, જે કિમ્મત તમને શહેરમાં શિકારીપક્ષીનો વહેપાર કરનારા આપે છે તેજ કિમતથી હું એ પક્ષી ખરીદ કરીશ. એ વાત તેમણે કબુલ કરી; કેમકે તેઓ જાણતા હતા કે શહેરમાં વેપારીને વેચીશું તો પક્ષીને મારી નાંખીને ખાઇ જશે, અને આને આપીશું તો સંભાળ લેશે અને છુટાં મુકશે. તેની પાસે જે લાવરીયો આણી તેની સંખ્યા એટલી બધી મોટી, એક હજાર ઉપરાન્ત, હતી કે પોતાની વખારમાં પાંજરામાં લાવરીઓ હતી તે ઉપરાંત તેમને રાખવાને ગામમાં તેણે એક મોટો ઓરડો વાપરવા રાખ્યો. પ્રાતઃકાળે તેમનો સ્વર કાન ફોડે એવો મોટો થતો, અને આ ગાયન કરનાર પક્ષી સમુહને સાંભળવા પક્ષીનાં ટોળેટોળાં છાપરાંપર બેસતાં.

તે મોટું તોફાન જતું રહ્યું. બરફ જતો રહ્યો અને ફરી પાછી લીલોતરી અને સ્યામ પૃથ્વી નજરે પડી તેવો આ કેદીઓને છોડવાનો સમય આવ્યો. તે ઓરડાની બારીઓ ઉઘાડી મૂકી એટલે તરતજ તેઓ લવારો કરતી, ગીત ગાતી, અને દોડતી, સર્વે દિશાએ દોડી ગઇ. પછી વખારમાંથી લાવરીનાં પાંજરા શહેરની બહાર એક રમણીય સ્થળે આણ્યાં બારણાં ઉઘાડયાં અને આ કલ્યાણ

ર્ક્તા પોતાનાં મિત્ર-પક્ષીને નાશી જતાં જોવા એક બાજુએ ઉભો રહ્યો. તેમને જોવાથી વિસ્મય પેદા થતો. કેટલીક એકદમ બહાર નિકળી, ઉંચે ઉડી, અને ગીત ગાવા લાગી, અને તેમણે "અચિન્તિત ગાયનકળાના પુષ્કળ ઉંચા સ્વરમાં પોતાનું હૃદય ખોલ્યું." કેટલીક જમીનની સપાટી ઉપર પાંખ ફફડાવીને પાસેના જંગલોમાં ગુમ થઈ. આ નાના કલ્યાણ-કૃત્યોમાં આપણા આ પરોપકારી મિત્રના હૃદયમાં કેટલો બધો આનંદ થયો તેની કોઈ પણ કલ્પના કરી શકે, પણ તે ભાગ્યે જ વર્ણવી શકે. લાવરીઓ પાસેના જંગલોમાં વસી અને ત્યાં તેમણે માળા બાંધ્યા, તેમણે ત્યાં પોતાનાં બચ્ચાં પાળ્યાં અને તે સમયથી શહેરની આસપાસ અમુક તરેહની લાવરીનું મધુર ગાયન થયા કરે છે.[1]

"તું પૃથ્વીપરથી ઉંચે ઉંચે અગ્નિના વાદળાની માફક ઉડે છે. તું ભુરા આકાશમાં ઉડે છે, અને હમેશ ગાતી ગાતી ઉડે છે, અને ઉડતી ઉડતી ગાય છે." મહાન **લિઓનાર્ડો ડિવિન્સ** જે પક્ષી અને પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ માટે પ્રખ્યાત હતો, અને લશ્કરી ઇજનેર તરીકે, તત્વજ્ઞાની તરીકે, અને કળા જાણનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ હતો, તેને પક્ષીઓ છુટા મુકવા માટે ખરીદ કરવાની ટેવ પડી હતી. એક ચિત્ર પાડયું છે તેમાં આ ઉદાર કળા જાણનારને દયાનું કામ કરતો, છોડી મુકેલાં પક્ષીઓને તેમનાં સંરક્ષક આસપાસ પાંખ ફફડાવતાં અને પગ આગળ ખાલી પાંજરૂં એ પ્રમાણે ચિતર્યું છે. એ ચિત્ર **પેરીસ**માં **લુવર**ની ચિત્રશાળામાં માલૂમ પડે છે.

પ્રાચીન સાધુઓને પ્રાણીઓ પ્રત્યે ઘણો પ્રેમ ભાવ હતો. તેઓ તેમના એકાકી મિત્ર હતા. પક્ષીઓ તેમની આસપાસ પાંખ ફફડાવતાં, અને વન પશુઓ પણ તેમના આશ્રય નીચે રહેતાં. તેઓને કંઇ પણ ઇજા નહિ થાય એમ ધારતાં તેઓ દેખાતાં હતાં. જ્યારે બંદુક લેઇ કોઇ માણસ પક્ષીઓના વાસમાં આવે છે, ત્યારે તેઓ પણ ભય જાણે છે, અને અનુભવે છે. કાગડાઓ હળ ખેડનારના ચાસ આગળથી, ખાડામાંથી દાણા વીણી લઇ ઉડે છે, અને તરતજ ગુમ થાય છે. પણ તેઓ દાણા ખાઇને આવતા વર્ષની પેદાશમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

સર ફ્રાન્સિસના મનમાં એવો વિચાર હતો કે સર્વ પ્રાણીઓ મારાં ભાઈ બહેન છે. અને તે પોતાનો વિચાર માત્ર કલ્પનાના રૂપમાંજ રહેવા દેતો નહિ, પણ તેને ખરેખરી સત્ય વસ્તુના રૂપમાં

---

૧. ચાલુ વર્ષમાં બરાબર વરસાદ ન થવાથી લાવરીઓના જેવી સ્થિતિ મુંગાં જાનવરો વગેરેની થઈ છે. આપણી ગૌમાતાઓ અને તેમના પરિવાર ઉપર આપણા આર્યાવર્તનું જીવન છે તે અને બીજા જાનવરો ઘાસચારાની તંગીથી ભુખે મરી મરણને શરણ થાય છે. બીચારી ગાયો અને જાનવરો દીનમુખ કરી આપણા સામુ જુવે છે ત્યારે આપણું વજ્ર જેવું હૃદય ફાટી જાય છે. તેમજ દુષ્કાલપિડિત અનાથ ભીખારીઓની પણ આજ સ્થિતિ છે. આવા સમયમાં ઉપર લખેલા સત્પુરૂષની માફક કોઈ શ્રીમાન ગૃહસ્થ મુંગાં પ્રાણીઓ અને દુષ્કાળ પિડીત ગરીબોની લાવરીઓ પેઠે સંરક્ષણ કરે તો **મી. સ્માઈલ્સે** આ લેખમાં લખેલા સત્પુરૂષનું જેવી રીતે અમર નામ રાખેલું છે, તેવું થયા વિના રહેશે નહિ. આ માસિકમાં આ લાંબો લેખ વાંચી કેટલાક સજ્જનને વખતે કંટાળો આવશે, પરંતુ માંસાહારને રોગોનો સંબંધ છે એ બતાવવાનો છે. એટલુંજ નહિ પણ મુંગાં પ્રાણીઓ અને નિરાધાર અનાથો ઉપર દયાની લાગણી થાય ને મદદ મળે તે માટે વિસ્તારથી માસિકમાં લખવા ઘણાં સ્થળેથી લખાઇ આવ્યાથી આ લેખ લખેલો છે. **નડીઆદ**માં કેટલાક દયાળુ સત્પુરૂષો પોતાના વખતનો ભોગ આપી અનાથ અને નિરાશ્રીત માણસો માટે અથાગ પરિશ્રમ કરી રહ્યા છે અને દયાળુ મદદગારોની મદદથી **"અનાથ આશ્રમ"** બાંધી તેમાં અનાથ લોકોની વ્યવસ્થા રાખે છે. તેમજ એક **"નિરાશ્રિત ફંડ"** કમીટી છે તે પણ નિરાશ્રીતને મદદ આપે છે. વળી **"નડીઆદ પાંજરા પોળ કમીટી છે"** તે ઢોરોનું રક્ષણ કરે છે. આવી સંસ્થાઓ દરેક મોટા શહેરો ને ગામોમાં થાય અને વધે તો આપણા આત્મરૂપ પ્રાણીઓનું કેવું રક્ષણ થાય! **તંત્રી.**

મૂકતો. તે પક્ષીને પણ ઉપદેશ કરતો. સર્વે પ્રાણીઓની સાથે જાણે તેમનામાં બુદ્ધિ હોય તેમ તે બોલતો અને ભિન્ન ભિન્ન લક્ષણોમાં તે પ્રીતિ માનતો. એક બીજા પ્રાચીન જ્ઞાનીએ કહ્યું છે કે **જો તમારું હૃદય સાચું હશે તો દરેક પ્રાણી જીવનનું દર્પણ અને પવિત્ર સિદ્ધાન્તનો ગ્રંથ છે. ફ્રેર્થ**ના અખાતમાં **બાસ** ખડક આગળ જૂદીજ તરેહની લાગણી જોવામાં આવે છે. જલકુકડીએ તેને પારધીનું પ્રિય વાસસ્થાન બનાવ્યું છે. એ ખડકની આસપાસ હોડી અને આગબોટો ફરે છે. અને ઘણા કલાક સુધી નિરંતર અને નાશકારક ગોળીબાર થયા કરે છે. જુવાન અને ઘરડાં પક્ષી સંખ્યાબંધ પડી જાય છે, અને ઘાયલ થાય છે કે મરી જાય છે, તોપણ તેમને એમનાં દુર્ભાગ્ય ભોગવવા નાખી મુકે છે. ઘાયલ થએલાં, ભાગેલા પગ કે લોહી ચૂતી પાંખવાળાં, અપંગ, નિરાધાર પક્ષીઓ, સમુદ્રની આસપાસ આમ તેમ ફર્યા કરે છે, અને અતિશય વેદના, જેનું વર્ણન કરવું પણ અશક્ય છે, તેથી પિડા પામતાં મરણ પામે છે. તોપણ મનુષ્યત્વ રહિત પુરૂષો આને રમત કહે છે. *

પક્ષીઓ કેટલાંક મનુષ્ય કરતાં વધારે દયાળુ હોય છે. જ્યારે સંકટમાં આવે છે ત્યારે એક-બીજાને મદદ કરે છે. જ્યારે **બેન્ક્ એડવર્ડે** દીર્ઘપક્ષ જળકુકડાને ગોળી મારી, ત્યારે બે નહિ ઘાયલ થયલા જળકુકડાને પોતાના ભાઇબંધને પોતાની પાંખ ઉપર ઉંચે લેઇ જતા, અને દરીએ લઇ જતા જોઇને તેને આશ્ચર્ય લાગ્યું, **એડવર્ડે** ઘણા જળકુકડાને ગોળાથી ઠાર કર્યા હોત, પણ તેણે તેમને ખુશીથી દયાનું કામ કરવા દીધું, અને જે પ્રીતિનું અનુકરણ કરવા માણસોને પણ શરમાવાની જરૂર નથી તે પ્રીતિ દર્શાવવા દીધી. જંગલમાં ફરી વળી શિકારીઓની સગવડ માટે શિકારને એક ઠેકાણે એકઠો કરવાની રીત ઘણે ભાગે જર્મનીમાંથી બીજા દેશમાં દાખલ થઇ છે. તીતરં, તુર્કી મૃગ, સસલાં અને એવાં બીજાં પ્રાણીનાં ટોળાંને રક્ષકો આસપાસના ઘણા માઇલોથી હાંકી કાઢે છે, કોઇ ઢંકિલી જગાએ લાવે છે, અને ત્યાં સેંકડોને એકી વખતે ગોળાથી મારી નાંખે છે. આને પણ "રમત" કહે છે. યૉર્કના મુખ્ય ધર્માધ્યક્ષે કહ્યું છે કે, નિશ્ચિત મોતને માટે એક જંગલમાં હાંકી એકઠાં કીધેલાં ૨૦૦૦ શીકારી પ્રાણીને બે દિવસમાં અંગ્રેજ લોકો અને તેમના મિત્રોએ મારી નાંખ્યાં એમ તેઓ પોતે એક વખત સંતોષપૂર્વક સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ કરતા. એવો ઇતિહાસ જે સમયમાં નવાઈ જેવો થઇ પડશે તે સમય દૂર નથી, એમ આશા રાખવાની હું હિંમત ધરૂં છું. વળી આ બંધનમાં રાખેલાં પક્ષીને બચવાનો સંભવ ન હોય એવી સ્થિતિમાં છૂટાં મુકવાં; વારંવાર ઘાયલ કરવાં, અને પાંખો ફફડાવતાં અને કષ્ટ પામતાં ઉંચકી લેવાં એ બળવાન પુરૂષોને એક રમત થાય છે; અને જ્યારે સ્ત્રીઓ આવી રમતમાં ઉત્સવ માને છે, ત્યારે એમ જણાય છે કે તેમનામાં પ્રેમ કે દયા નથી. આ તેમના મનોભાવનો આભાસ આપે છે, અને ખરેખર એ વિષે મનન કરવાથી મનને દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે.

"શું દુનિયામાં આજ શૌર્ય રહ્યું છે? નિર્દયતા અને ક્રુરતા માટે આવી રીતે ઉત્કંઠા રાખવી એ શું મનુષ્યત્વ વિષે ઉંચામાં ઉંચો વિચાર છે? **સર ચાર્લ્સ નેપીયર** મુંગાં પ્રાણિઓને ઇજા થતી ખમી શકતો નહોતો, તેથી તેણે શિકાર કરવો છોડી દીધો તોપણ તે **મીયાણી**નું યુદ્ધ છત્યો. તે બહાદુર હતો પણ ક્રૂર નહોતો. નિરપકારી પ્રાણિઓના નિશ્વાસ અને મરતી વખતની ચીસોથી

* આવાં ઘાયલ થયેલાં પિડા પામી મરણ પામતાં પક્ષીઓ કે પ્રાણીઓનું રક્ત પિડા અને ક્રોધથી વિષમય થઇ જાય તેમાં શું આશ્ચર્ય છે? અને તેવાં પ્રાણિનું માંસ ભાતભાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે તેમાં શી નવાઈ છે?

જે રમતને પુષ્ટિ મળે છે, તે રમત તે જોઈ શકતો નહોતો. જ્યારે સેનાપતિ **ઓટ્રામ** જે **હિંદુસ્તાનમાં બેયર્ડ** જેવો હતો તે પોતાની સ્ત્રી સાથે **ઇજીપ્ત**માં તંદુરસ્તી સુધારવા ગયો હતો, ત્યારે તેમનો એક મિત્ર જેને ખબર હતી કે ભોજન માંટે તેમની પાસે કંઇ માંસ નથી, તેણે એક પક્ષીને ગોળીથી માર્યું. **આઉટ્રામ** શિકારી હતો તોપણ તેણે ખેદથી કહ્યું કે "કદી પક્ષીને ગોળાથી મારવું નહિ, એમ મેં પ્રતિજ્ઞા કરી છે." જ્યારે તે પક્ષીને રાંધ્યું ત્યારે તેણે તે ખાધું નહિ, અને તેના મિત્રે એક ગામડીયણને તે આપ્યું. અને તે વર્ણવે છે કે, અમે જેમ ભોજન થઈ શકે તેમ કીધું. જુની નાના આકારની છબીઓમાં **સીનાના એલ્બર્ટસને** એક સસલાને લાડ લડાવતો ચિત્રેલો છે, કેમકે જ્યારે સસલાની પાછળ શીકારીઓ લાગતા ત્યારે તે હમેશ તેમનું રક્ષણ કરતો, નીસાસો નાખતા હરણને જોઇ વિલાપ કરતો, અને ટીકા કરતા શોકયુક્ત **જેકવીસ**ની માફક આ દેખાવપર નીતિયુક્ત ભાષણ કરતો તેને દર્શાવેલો છે. **સેંટ ક્રિસોસ્ટોમ** કહે છે કે, "જે કોઇ માણસ પશુને પકડવાને કુતરા પાળે છે, તે પોતેજ પશુની અધમ સ્થિતિમાં આવે છે. કોઇક માઇલ દૂર દેશ મોકલવા બળદ અને ગધેડાં પાળે છે, પણ ક્ષુધાથી ક્ષીણ થતાં મનુષ્યોનો અનાદર કરે છે; વળી આરસપહાણના મનુષ્યનાં પૂતળાં બનાવવામાં પુષ્કળ સુવર્ણ વાપરે છે, પણ જે ખરાં મનુષ્યો ખરાબ સ્થિતિને લીધે પત્થર જેવાં થાય છે, તેની દરકાર કરતા નથી."

ફ્રાન્સમાં તો ખેતરોમાં પક્ષીઓના અવાજ સંભળાતા નથી, આકાશમાંથી કંઇ પક્ષીનું ગીત કાને પડતું નથી, લાવરીને જાળમાં પકડે છે, ને ખાય છે. સુંદર પીછાંવાળાં પક્ષીઓને મારી નાખે છે, અને તેમની પાંખ સ્ત્રીઓની ટોપીમાં દાખલ કરે છે. આખા દેશમાં ચકલીઓ, "ફિંચ" નામના મધુર કંઠવાળાં પક્ષીઓ, રાતી છાતીવાળી ચકલીઓ, અને બુલ્બુલો દેખાતાં બંધ થાય છે, તે સઘળાંને મારી નાખી ત્યાંનાં મનુષ્યો ખાઇ જાય છે.

પણ હવે **ફ્રાન્સ** દેશના લોકોને પોતાનાં દુષ્ટ કર્મ માટે શિક્ષા થાય છે, તે વર્ણવીએ છિએ. વૃક્ષોનાં પાંદડાં ખવાઈ ગયાં છે, અને છેક પર્ણરહિત થયાં છે. દ્રાક્ષના વેલા એક જાતનાં જીવડાં ખાઇ ગયાં છે. છોડવાનાં પાંદડાંઓ કીડા ખાઇ ગયા છે. ઝાડપરથી તેમનાં ઝુમખે ઝુમખાં લટકતાં દેખાય છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં જીવડાંનો જે પક્ષીઓ નાશ કરતાં તે પક્ષીઓને મારી નાખ્યાં છે, તેથી **ફ્રાન્સ**માં સર્વત્ર ઝાડનો નાશ થાય છે. પાક મૂળ આગળથી ખવાઇ જાય છે, અને કેટલાક જીલ્લામાં દ્રાક્ષના વેલાને ફળ આવવાનાં નથી. આ પ્રમાણે શાપની પેઠે નિર્દયતા પણ આશ્રય લેવા પોતાને ઘેર પાછી આવે છે.* **વોટર્ટને** એવી ગણત્રી કરી છે કે, જેટલાં જીવડાં એક આદવાડીયામાં અરધા એકરનો તાજો દાણો ખાઈ જાય તેટલાં બધાં જીવડાંનો એક દિવસમાં માત્ર એક ચકલાંની જોડ નાશ કરે છે.

ફ્રાન્સમાં જાહેર કેળવણીના પ્રવર્તકની પુષ્ટિકારક સહાયતાથી પક્ષી અને પ્રાણિઓના રક્ષણને માટે કંઈક ઉપાયો યોજવામાં આવ્યા છે, તે જોઇને અમે ખુશી થયા છીએ. છોકરાઓને મુંગાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે, તેમજ જે દરેક વસ્તુ મનુષ્ય જાતિની સંભાળને આધારે છે તે પ્રત્યે, દયા અને સ્નેહ રાખતાં શિખવે છે; કારણ કે હમેશ બાળકજ ક્રૂરતાનું અનુકરણ કરે છે. અને તે બેશક ઘણું ઉપયોગી થઇ પડશે. પ્રાણિઓની સંભાળ અને રક્ષણ માટે ૫૦૦ તરુણ મંડળીઓ ઉભી થઈ ચુકી છે. અમેરિકામાં પણ એવીજ હીલચાલ થઇ છે. અને **ફીલેડલ્ફીયા**માં પ્રાણિઓના રક્ષણ માટે

* એટલે જેમ આપણે બીજાને શાપ દેઇએ તેનું ફળ આપણનેજ મળે છે તેમ આપણે બીજા તરફ નિર્દયતા દર્શાવીએ તો તેનું ફળ આપણેજ ભોગવીએ છીએ.

ઉભી કીધેલી મંડલીની તરણુ પુરૂષોની શાખામાં ૨૦૦૦ છોકરાં દાખલ થઇ ચૂક્યાં છે. મુંગાં પ્રાણિઓ પ્રત્યે દયા રાખવાનો ઉપદેશ સર્વત્ર થાય છે, અને પૂજ્યભાવ અને દયાભાવ રાખવાનો બે પ્રકારનો ધર્મ બજાવવો એવો દ્દઢ આદેશ કરવામાં આવે છે.

ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્ય જાતના ખોરાક અને શોખ માટે અવાચક મુંગાં સંખ્યાબંધ પ્રાણીઓનો દરરોજ નાશ થાય છે, એમ ઉપરના લેખથી જણાશે. ન્હા માટે પંકાયલા પ્રસિદ્ધ વેપારી **લિપ્ટન** માટે ચિકાગોની એક કંપની નિત્યનાં ત્રણ હજાર ડુકરોનો વધ કરી કરી તેનું માંસ પુરૂ પાડે છે. વળી ચિકાગોમાં અને અમેરિકામાં પશુ વધ કરવાનાં અનેક કારખાનાં છે. આ બધા જાનવરોનું માંસ મનુષ્ય જાતના ખોરાકમાંજ વપરાય છે. વળી જીવતા સર્પોને પકડી તેના ઉપરથી ચામડું ઉતારી લેઈ તેની કેડે બાંધવાની કોથળીઓ કરવામાં આવે છે. જીવતા કાચબાને પકડી તેની પીઠ ઉપર હલકો દેવતા સળગાવી તેની ઉપરની ઢાલ ઉખેડી લેવામાં આવે છે, ને ફરી તેને જીવતાજ રહેવા દેઈ જ્યારે ફરી ચામડું કઠણ બંધાય ત્યારે એ પ્રયોગ અજવે છે. જ્યાં સુધી ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધતી મનુષ્ય જાત **आत्मवत् सर्वे भुतेषुः यः पश्यति स पश्यति ॥** પોતાના આત્મા પ્રમાણે બધા જીવોનો આત્મા છે, અને આપણને જે પ્રમાણે દુઃખ થાય છે તે પ્રમાણે તે પ્રાણીઓને પણ થાય છે, એવું સમજશે નહિ ત્યાં સુધી આ વિશ્વમાં મનુષ્ય જાત અનેક રોગોથી પિડાયા કરશે, અને અકાળે મરણને શરણ થશે; એટલુંજ નહિ પણ અતિ વૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, અને કુદરતના કોપથી સંખ્યાબંધ મનુષ્યોનો નાશ થશે. આવા તામસ આહારના સેવનથી રજોગુણ, તમોગુણની વૃદ્ધિ થતાં પ્રજાઓમાં પરસ્પર યુદ્ધ થશે, અને તે દ્વારાએ અનેક મનુષ્યોનો નાશ થશે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો અને અધ્યાત્મ વિદ્યાને જાણનાર મહાત્માઓ કહેતા આવ્યા છે કે, આપણે કોઈ પણ પશુ પ્રાણિ કે મનુષ્યનો પ્રાણ લેઇએ તો તે બીજા જન્મે આપણો પ્રાણ લે છે. શ્રી રામચંદ્રજીએ વિના કારણ સુગ્રિવની સાહાય કરી વાલીનો જીવ લીધો તેથી કૃષ્ણાવતારમાં એજ વાલીએ કિરાતનો અવતાર લીધેલો, તેના બાણથી શ્રી કૃષ્ણ મહારાજે પોતાનો પ્રાણ છોડીને દુનિયાને દાખલો બતાવ્યો છે, માટે તમામ જીવો પ્રત્યે દયાની લાગણી રાખવી. **अहिंसा परमो धर्मः** અહિંસા એજ મનુષ્ય જાતનો ખરો ધર્મ છે.

અતિ ઉપયોગી નુસ્ખા સંગ્રહ.

લેખકઃ **તંત્રી.**

૧. દારૂના વ્યસનનો ઉપાય.

ટીંચર કેપ્સીકમ ૦ાા ઔંસ, પૉટેશીયમ બ્રોમાઇડ ૦ાા ઔંસ, ટીંચર નકસ વૉમીકા બે ડ્રામ, ઍરોમૅટીક સ્પીરિટસ ઑફ એમોનીયા ૩ ઔંસ; સર્વે મળીને ૬ ઔંસ થાય તેટલું સીરપ રેાલુ ઉમેરવું. આ મિશ્રણમાંથી બે બે ડ્રામ એટલે એક સાધારણ કદનો ચમચો (ડેસર્ટ સ્પુન) ભરીને પાણી સાથે દિવસમાં ચાર પાંચ વખત પાવું.

૨. દિવેલનો જુલાબ લેવાની સહેલી રીત.

ચોખ્ખી સેખેરીન ૦ાા ડ્રામ, એલ્કોહોલ ૦ાા ઔંસ, ચોખ્ખુ દિવેલ એક પીન્ટ, ઑઇલ ઑફ પેપરમીન્ટ ૫ થી ૬ ટીપાં. પ્રથમ સેખેરિન અને ઍલ્કોહોલને મિશ્ર કરીને સેખેરિન બધી ઓગળી

જાય તેટલી ગરમી લગાડવી. પછી તે દીવેલ સાથે મેળવીને ખુબ હલાવવું, છેવટે પેપરમીન્ટનું તેલ ઉમેરવું.

૩. કૉલેરા મિક્ષ્ચર.

સ્પિરિટસ ઑફ્ કેમ્ફર ૧ ઔંસ, સ્પીરિટસ ઑફ્ ક્લોરોફૉર્મ ૧ ઔંસ, ટીંચર ઑફ્ ઓપીયમ ૧ ઔંસ, ઍરોમૅટીક સ્પીરિટસ ઑફ્ ઍમ્મોનીયા ૧ ઔંસ, સીનામૉન વૉટર ૧ પાઇન્ટ.

બીજી રીત. ટીંચર ઓફ્ ઓપીયમ ૧ ઔંસ, ટીંચર કૅપ્સીકમ ૧ ઔંસ, ટીંચર જીંજર ૧ ઔંસ, ટીંચર કાર્ડૅમૉન ૧ ઔંસ. આ મીક્ષ્ચરને **"હિમ્લીન્સ કૉલેરા મીક્ષ્ચર"** કહે છે.

૪. ક્ષયરોગનો ઉપાય.

સીરપ ઑફ્ મોર્ફિન (દર એક ઔંસે એક ગ્રેનના હિસાબે બનાવેલું) ચાર ઔંસ, ક્લોરોફૉર્મ બે ઔંસ, ગ્લીસરીન ૩½ ઔંસ, ડાઇલ્યુટ હાઇડ્રો સાયનીક ઍસીડ ૧ ડ્રામ, ક્લોરોફીલ રંગ આવે તેટલા ગ્રેન ઉમેરવું. પ્રથમ ક્લોરોફૉર્મ અને ગ્લીસરીનને મિશ્ર કરવાં અને પછી બાકીની ચીજો મેળવવી. આ મિશ્રણનો ડોઝ એક નાની ચમચી અથવા આશરે એક ડ્રામ છે.

૫. સોનાનો ગિલ્ટ ચઢાવવાની રીત.

સોનાનો વરક તથા પારો એકત્ર ઘુંટી તે મિશ્રણને જે ધાતુ ઉપર લગાડીએ તે ધાતુ ઉપર ગિલ્ટ ચઢે છે. આ મિશ્રણને લગાડી તે ધાતુને પારો ઉડી જતા સુધી અગ્નિ ઉપર ઉની કરવી જેથી પારો ઉડી જશે અને સોનાનો ગિલ્ટ બરોબર ચઢી જશે.

૬. દમ ચઢયો હોય તે વખતે વાપરવાની દવા.

ટીંચર લોબેલીઆ ૧ ઔંસ, એમોનીયમ આયોડાઇડ ૨ ડ્રામ, એમોનીયમ બ્રોમાઇડ ૩ ડ્રામ, સીરપ ટોલુ ૩ ઔંસ. આ મિશ્રણમાંથી એક નાની ચમચી ભરીને દવા દર એક અથવા બે કલાકે આપવી.

૭. ચાંદીનો ગિલ્ટ ચઢાવવાની રીત.

ફટકડીનો ભૂકો ૨૧ ભાગ, ક્રીમ ઑફ્ ટારટાર ૧૮ ભાગ, મીઠું ૧૨ ભાગ, ક્લોરાઇડ ઑફ્ સીલ્વર ૪ ભાગ, બધાને એકત્ર વાટી મિશ્ર કરી જે વાસણ ઉપર લગાવીએ તે વાસણ ઉપર ગિલ્ટ ચઢશે.

૮. હોજરીમાંથી થતી લોહીની ઉલટીનો ઉપાય.

આ ગંભીર ચિન્હનો એક ઘણોજ નિર્દોષ અને ઘણોજ સહેલો ઉપાય એ છે કે, દરદીથી ખમી શકાય તેટલું ગરમ ગરમ પાણી અડધું અડધું ટમ્બલર ભરી ભરીને થોડી થોડી વારે પાવું. આ સાદા ઉપાયથીજ વધુ લોહી નિકળતું અટકી જાય છે, અને જામી ગયેલા લોહીના ફોદા અથવા ગઠ્ઠા ઉલટીમાં નિકળી જઇ દરદીને આરામ થઈ જાય છે.

૯. બાળકોને થતા લીલા ઝાડાનો ઉપાય.

સોડીયમ બાયકારબોનેટ ૪ ગ્રેન, સ્પીરિટ ઓફ્ ક્લોરોફૉર્મ ૪૦ ટીપાં, ગ્લીસરાઇન ૮૦ ટીપાં, પાણી ૧ ઔંસ. આ મિશ્રણની એક નાની ચમચી લેઈ તેમાં બે ચમચી ગરમ પાણી ઉમેરી બાળકને પાઇ દેવું. જો આનાથી અચુક ફાયદો ન થાય તો અડધા કલાક પછી ફરીથી ઉપર પ્રમાણે દવા પાવી.

૧૦. ઉધરસનો અકસીર ઉપાય.

પોટૅશીયમ સાઇટ્રેટ ૧ ડ્રામ, લીંબુનો રસ ૨ ઔંસ, સીરપ ઍપીકૅક ½ ઔંસ, સીમ્પલ સીરપ ૪ ઔંસ. આ મિશ્રણમાંથી એક મોટો ચમચો ભરીને એક દિવસમાં ચારથી ૭ વખત જરૂર પ્રમાણે પીવું.

૧૧. બનાવટી હાથીદાંત તૈયાર કરવાની રીત.

એક વાસણમાં ક્લોરાઇડ ઑફ ઝીંક નાખી, બીજામાં નવસાર લેઈ પાણીમાં ગાળી; બન્નેની મેળવણી કરી જાડું થાય ત્યાં સુધી તેમાં ઑક્સાઇડ ઑફ ઝીંક નાખવું. ઉપર મુજબ તૈયાર થયે તેના જે નમુના બને છે તે સુકાયા પછી હાથીદાંતના જેવા બને છે.

૧૨. દસ્ત સાફ લાવનાર ક્ષાર. (એનોઝ ફ્રુટ સૉલ્ટ જેવો.)

ટાર્ટરિક ઍસીડ બે ઔંસ, સોડીયમ કારબોનેટ બે ઔંસ, ક્રીમ ઑફ ટારટર બે ઔંસ, મૅગ્નેશીયમ સાઇટ્રેટ બે ઔંસ, એપ્સમ સૉલ્ટ (મૅગ્નેશીયમ સલ્ફેટ) બે ઔંસ; દળેલી સાકર ચાર ઔંસ. એક ચમચો ભરીને આ દવા પાણી સાથે રાત્રે પીને સુઈ જવું તેથી સવારે દસ્ત ખુલાસેથી આવશે.

૧૩. કૃત્રિમ સોનું બનાવવાની રીત.

કથીર ૧૭ ભાગ, ચોખ્ખું ત્રાંબુ ૧૦૦ ભાગ, કળીચુનો ૪ ભાગ, નવસાર ૫ ભાગ, મૅગ્નેશીયા ૬ ભાગ, ટાર્ટાર ઑફ કૉમર્સ ૯ ભાગ. સર્વ ચીજો લેઇ, પ્રથમ એક કુલડીમાં ત્રાંબુ નાંખી ઑગાળવું, પછી તેમાં કળીચુનો, નવસાર, મૅગ્નેશીયા, અને ટારટાર ઑફ કૉમર્સ અને કથીર ધીમેથી એક પછી એક નાંખવું. પછી તેને હલાવી એકત્ર કરવું, અને કુલડી એક કલાક સુધી ઢાંકી દેવી. એટલે તે મિશ્રણ કરેલી ધાતુ સોના જેવીજ થશે.

૧૪. અગરબતી બનાવવાની રીત.

૪૦ તોલા કૃષ્ણાગર, દગડફુલ ૨૦ તોલા, ૪૦ તોલા લોબાન, ૨ તોલા કસ્તુરી, ૨૦ તોલા ગુલાબની કળી, ૯૦ તોલા મેંદાલકડી, ૧૮૦ તોલા ચંદન, ૪૦ તોલા નાગરમોથ, ૧૮૦ તોલા શીલાજીત, ૪૦ તોલા નખલો, ૨૦ તોલા ગુગળ, ૨૦ તોલા કપુરો, ૨૦ તોલા ધવલો, ૨૦ તોલા તગર, ૨૦ તોલા સુગંધી વાળો, અને ૨૦ તોલા તજ. આ સર્વ ચીજોને લેઇ કસ્તુરી તથા શીલાજીત સિવાયની તમામ ચીજોને ખાંડી, કપડેથી ચાળી, પછી તેમાં શીલાજીત તથા કસ્તુરીને મેળવી, અંદર કાળો રંગ લાવવા કોયલાનો બારિક ભૂકો નાખી એક રસ બનાવી પછી વાંસની પાતળી સળીઓ ઉપર ચોપડી સુકવવાથી અગરબતી થાય છે.

૧૫. કાથાની ગોળીઓ (પાનમાં ખાવાની) બનાવવાની રીત.

૨ શેર ધોળો કાથો, ૬ તોલા લવીંગ, ૧૨ તોલા એલચી, ૧ તોલો જાયફળ, ૧ તોલો જાવંત્રી, એટલી ચીજો લેઇ, પ્રથમ કાથાને ઝીણો વાટી કેવડાના કે કેતકીના પાનમાં બાંધી ૨૪ કલાક રાખી મૂક્યા પછી ઉપરની ચીજો ઝીણી વાટી મેળવી દેવી. પછી ૮ માસા કેસર લેઇ પાણીમાં ઉપરના મિશ્રણ સાથે એક પહોર સુધી પલાળી રાખી, પછી એક માસો કસ્તુરી લેઈ તેને જરા પાણીમાં વાટી તે પાણીમાં હાથ ભીના કરી કાથાની ગોળીઓ વાળવી. આ કાથાની ગોળીઓ ઘણી ઉત્તમ થાય છે.

૧૬. બ્લ્યુ બ્લૅક શાહી બનાવવાની રીત.

૬ ઔંસ ગળી, ૧૨ ડ્રામ ઑકઝૅલીક ઍસીડ, ૨ ઔંસ બાવળના ગુંદરનો ભૂકો, અને વરસાદનું પાણી (તે ન હોય તો મીઠું પાણી) ૧૨ પાઇન્ટ. સર્વ એકત્ર કરવું જેથી બ્લ્યુ રંગની શાહી બનશે.

ઉપરની ચીજોને વાટી પાણી ન મેળવતાં રાખી મૂકવાથી તે ભૂકો જ્યારે જોઇએ ત્યારે પાણીમાં મેળવી શાહી તૈયાર કરી લેવી.

૧૭. કાચની કલાઈ કરી આરસી બનાવવાની રીત.

૨ ભાગ કલાઈને ઉની કરી ઓગાળ્યા પછી તેમાં અડધો ભાગ પારો નાંખી હલાવી કાચ ઉપર લગાવવાથી તે કાચની આરસી (દર્પણ) બને છે.

૧૮ દંતમંજન બનાવવાની રીત.

૨ ઔંસ ચાક, ૧૦ ગ્રેન સુકો ક્લોરાઈટ ઑફ લાઈમ, પાંચ ટીપાં લવીંગનું તેલ. સર્વેને ખાંડી ચાળી રાખી મૂકવું. આ દંતમંજન દાંતે ઘસવાથી મુખ શુદ્ધિ થાય છે.

૧૯ બરફ બનાવવાની રીત.

રા ભાર નવસાર, ૪ ભાર સલ્ફેટ ઑફ સોડા, રા ભાર સુરોખાર. આ ત્રણે ચીજો વાટી કપડે ચાળી મિશ્ર કરી રાખી મૂકવું. પછી જ્યારે જોઇએ ત્યારે ૧૮ તોલા પાણીમાં ઓગાળી તે પાણીમાં દુધનું વાસણ મુકવાથી તે ઘણું ટાઢું થઈ જઇ બરફ બનશે.

૨૦ હીરાકણી સીવાય કાચ કાપવાની રીત.

કાચના વાસણને જે ઠેકાણેથી કાપવું હોય ત્યાં સુધી તેમાં તેલ ભરી પછી લોઢાનો જાડો સળીઓ અગ્નીમાં ખૂબ તપાવી તેમાં બોળી દેવો એટલે તેલની ઉપરનો ભાગ કપાઇ જુદો પડશે.

૨૧ કાચની સ્પ્રીંગનું લાંબુ ટુંકુ થતું ટમ્બલર અથવા ગ્લાસ.

કાચમાં એક અજાયબી ભરેલો ગુણ રહેલો છે. એક કાચનો સળીઓ લેઇ તેના એક છેડાને ભઠ્ઠીમાં ઓગાળી, છેડાને લંબાવી અણીદાર કરો. પછી એક કાચનો કડકો લ્યો જેમાં તરડ પડેલી છે. હવે અણીદાર સળીઆને ગરમ કરી, જ્યાં તરડ પડેલી છે ત્યાંથી સળીઆને ઘસવાનું શરૂ કરી સળીઆને ફેરવીશું તો જ્યાં જ્યાં સળીઆનો છેડો ફરશે ત્યાં ત્યાં તરડ પ્રસરતી જશે. આ ગુણથી કાચનો ધાર્યા પ્રમાણે આકાર બનાવી શકાય છે, અને તેને કાપી શકાય છે. કેટલાક ખેલાડીઓ કાચના પ્યાલા બનાવે છે જેને મધ્યમાંથી રબ્બરની માફક ઉંચો નીચો ખેંચી શકાય છે; વળી કાચ સ્થિતિસ્થાપક છે તે આ રીતથી બનાવી શકાય છે. ઉપરની હકીકત સમજવાથી આ બરાબર સમજાશે. કાચના પ્યાલા ઉપર પ્રથમ તરડ પાડો, પછી એક સળગાવેલી જામગીરી લેઈ, તરડની રેખા ફેરવતા જાઓ; છેવટે પ્યાલાના કાના અને તળીયું પકડી પ્યાલાને ખેંચીશું તો ¾ ઇંચ જેટલો રબ્બરની માફક તે ઉંચો થતો જણાશે.

૨૨ 'સાઈસ્ટાઇટીસ' અથવા મુત્રાશયના સોજાની દવા.

બેન્ઝોઇક ઍસીડ એક ડ્રામ, બોરેક્સ એક ડ્રામ, ઇન્ફ્યુઝન બુચુ બાર ઔંસ. આ મિશ્રણના છ ભાગ કરી તેમાંથી દરેક ભાગ દિવસમાં ત્રણ અથવા ચાર વખત ખૂબ પાણી સાથે પીવો.

૨૩ માથાના ખોડા અને ઉંદરીનો ઉપાય.

ક્લોરલ હાઇડ્રેટ ૧ ડ્રામ, ગ્લીસરીન ૪ ડ્રામ, "બે રમ" ૮ ઔંસ. આ દવા વડે માથું આઠવાડીઆમાં બે ત્રણ વખત મસળીને ધોવું.

૨૪ ભાગેલો કાચ સાંધવાની રીત.

કાચનો બારીક ભૂકો ઝીણો ચાળી ધોળા સરેશમાં મેળવી લાહી જેવો બનાવી, પછી કાચના ભાગેલા કકડાને લગાવી મેળવી દેઇ સુકવવાથી સંધાઈ જશે.

૨૫ કાચને ધાતુ સાથે સાંધવાની રીત.

ધાતુ સાથે કાચ લગાડી ફટકડીનો બારીક ભૂકો કરી તે સાંધવાની જગાએ મૂકી અગ્નિથી ફટકડી પીગળે ત્યાં સુધી સહેજ તપાવવું. ફટકડીનો રસ થયા પછી ઠંડુ પાડવાથી કાચ અને ધાતુ ચોંટી જશે.

૧૮. પાશુપતરસ—પારો ૧ તોલો, ગંધક બે તોલા, કાન્તલોહ ભસ્મ ત્રણ તોલા. આ સર્વેના સમાન વછનાગ લેઈ ચિત્રકનારસમાં ખલ કરવો અને સુંઠ મરી પીપર એ બે ભાગ, લવીંગ એલચી બે ભાગ, જાયફળ જાવંત્રી એકેક ભાગ, પંચલવણ પાંચ તોલા અને થોર, આકડો આમલી અંઘેડો પીપર એનો ખાર બે બે તોલા, ટંકણખાર, જવખાર, સાજીખાર, હીંગળો, હરડે એ પ્રત્યેક એક એક તોલો લેઇ આમ્લવર્ગમાં ભાવના આપી અને તેમાં ધંતુરાના બીજની ભસ્મ સાત તોલા મેળવવી અને સર્વે ઘુંટી ચણોઠી પુર ગોળી કરવી. આ રસ આપવાથી સંપૂર્ણ અજીરણ મટે છે. તાલમુલ અને છાશ સાથે ઉદર રોગ ઉપર—અતીસાર ઉપર મોચરસ સાથે-સંગ્રહણી ઉપર છાશ અને સીધવ સાથે-શૂલ ઉપર સુંઠ, હીંગ અને સંચલ સાથે-અર્શ ઉપર છાશ સાથે-ક્ષય ઉપર પીપર સાથે-વાયુ ઉપર સુંઠ અને સંચલ સાથે-પિત્ત ઉપર ગળો અને સાકર સાથે-કફ રોગ ઉપર પીપર અને મધ સાથે આપવો. આ પાશુપત રસ કરતાં ધન્વંતરીના મતથી બીજો શ્રેષ્ટ રસ નથી.

૧૯. પીયુષ સીંધુ—શુદ્ધ પારો લઈ તેને વાલુકા યંત્રમાં ષડગુણ ગંધક જારણું કરવો અને તે પારાના સમભાગ સુવર્ણ, લોહભસ્મ, અભ્રકભસ્મ અને ગંધક એ મેળવી તેને સુરણકાંતી, ગોરખમુંડી (બોડીયો કલાર), કાવલી ભાંગરો આકડો, ચિત્રક આ દરેકના રસની સાત સાત ભાવના આપવી અને ગોળો કરી ત્રણ દિવસ ડાંગેરના ઢગલામાં ઘાલી રાખવો અને તેને કાઢી વાટી તેમાંથી એક માસો આપવાથી ઉગ્ર અર્શ રોગ, સંગ્રહણી, શૂલ, પાન્ડુ, અમ્લપિત, ક્ષય ઉપર મધ સાથે આપવો હીવા રોગોક્ત અનુપાનથી આપવો. આ ૭ માસા ભક્ષણ કર્યાથી સંપૂર્ણ રોગ અને ઘડપણ નાશ પામે છે. માટે આ પ્રયત્નથી સેવન કરવો. આ રસ ઉપર પથ્ય પાળવામાં આ બે એટલે ખાટા પદાર્થ અને સ્ત્રી સંગ વર્જ કરવાં એટલે પુષ્ટિ, કાન્તિ અને વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

૨૦. પાંડવારિ રસ—પારો ગંધક લોહ એ સમભાગે લઇ તેને કુંવારના રસની ત્રણ ભાવના આપવી. અને દરેક ભાવના વખતે તેને ગજપુટ આપવો. તેમાંથી આ પાંડવારિ રસ ચાર વાલ આપવો એટલે પાંડુ રોગ અને કમળાનો નાશ કરશે.

૨૧. પાંડુસુદન—પારો, ગંધક, તામ્રભસ્મ, નેપાળો અને ગુગળ એ સમભાગે લેઇ તેને ઘુંટી ઘીમાં ગોળી કરવી તે એક એક અગ્નિ બલ જોઇ આપવી. એટલે સોજો પાંડુરોગ એનો નાશ કરે છે. અને એના ઉપર થંડુ પાણી અને ખાટો રસ વર્જ કરવો. આને પાંડુસુદન કહે છે.

૨૨ પાંડુ નિગ્રહ રસ—અભરક ભસ્મ, પારદ ભસ્મ, ગંધક, લોહ ભસ્મ અને મુસળીનું ચુર્ણ સમભાગ એકત્ર કરી સીમલાના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરી પછી ત્રિફલાનો કાઢો, આદુ, કુંવાર, ચિત્રક, સરગવો એના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. એટલે તે પાંડુનિગ્રહ રસ થયો. આ બે વાલ મધ અને ઘી સાથે આપવો એટલે સોજો અને પાંડુરોગનો નાશ કરે છે. એના ઉપર જવ આમલી, સુંઠ, ચિત્રક, નેપાળો, અને દુધ ઉનું કરી ઘી નાંખી તે અને સ્નીગ્ધ અને નવું અનાજ વર્જ કરવું. પથ્યમાં છાશ ભાત ખાવું.

(૨૩) પ્રાણનાથ રસ—લોહ ભસ્મ ચાર તોલા લઇ જલભાંગરાના રસમાં ખલ કરવી પછી ગલો, ભારંગ અને ત્રિફલાના કાઢાના ચાર ચાર તોલા વજનનું ઉકાળેલું પાણી જુદું જુદું હોય તે એકત્ર કરી તેમાં એ લોહ નાંખી માટીના વાસણમાં મંદાગ્નિથી પકવવી અને લોહ બરાબર માક્ષિક મેળવી પહેલાં કહેલા રસથી ઘુટાવી અને પુટ આપવા એ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવા પછી પારદ ભસ્મ અને તામ્રભસ્મ એ પ્રત્યેક ૭ ૭ માસા અને ગંધક એક તોલો કોડી ચાર તોલા એકત્ર કરી તેને પુટ દઇ તે લોહમાં મેળવી પુર્વોક્ત રસની ભાવના આપી એક પુટ આપવો. પછી કાઢી

સાડાત્રણ તોલા મરી મોરથુથુ ને ટંકણખાર પાંચ તોલા તેમાં મેળવવો એટલે આ પ્રાણનાથ રસ તૈયાર થયો. આ છ ગુંજ આપવો અસાધ્ય ક્ષય, સોજો ઉદર રોગ, અર્શ સંગ્રહણી, જ્વર અને ગોળાનો નાશ કરે છે.

૨૪. પ્રાણદા પરપટી રસ—પારો, અભરક, લોહ, વંગ, મરી, વછનાગ એ સર્વે સમભાગ અને સર્વ બરાબર ગંધક લેઇ લોહપાત્રમાં બોરડીનાં લાકડાંના અગ્નિ ઉપર પાતળું કરી તેમાં સર્વ ઔષધ ઘાલી તેને ગાયના છાણથી લીંપેલી જગા ઉપર કેળનું પાન મુકી ઉપર પેલો રસ રેડવો અને તેના ઉપર બીજું પાન કેળનું ઢાંકવું. ટાઢું થએથી લઈ વાટી રાખવું. આ પાંડુ રોગ, રેચ, સંગ્રહણી—જ્વર—અરૂચી—કાશ—ક્ષય, પ્રમેહ અને અગ્નિમંદ ઉપર આપવી અને યોગ્ય અનુપાન સાથે એને આપવાથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૨૫. પંચામૃતાખ્યરસ—સુવર્ણ ભસ્મ, રૌપ્ય ભસ્મ, તામ્રભસ્મ, પારદસત્વ, અભ્રકસત્વ એ ક્રમથી એક એકથી વધારે લેવા અને વાવડીંગ, મેંથ, કાયફળ એ ત્રણ ત્રણ ભાગ એકત્ર કરી પછી નગોડ, ચિત્રકમૂળ, દશમુળ, હલદર, ત્રિકટુ, આદું એના રસની જુદી જુદી ભાવના આપી પછી તેનો ગોળો કરવો એટલે પંચામૃતાખ્ય રસ થયો. આ રસ જેવો ત્રિભુવનમાં બીજો રસ નથી. આ સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે, માટે તેને યોગ્ય અનુપાન સાથે આપવો.

૨૬. પારદાદિ ગુટી—પારો, ગંધક, નાગ, ત્રાંબુ, સુંઠ, મરી, પીપર, ચિત્રક, અને સર્જરસ (રાલ) એનું સમભાગ ચુરણ કરી પાનના રસની ભાવના આપવી. અને આદાના રસની દસ ભાવના આપવી, અને મરી જેવડી ગોળી કરવી. તે મંદાગ્નિ, કફ, શ્વાસ, કાશ અને પેટ ચડતું હોય એ રોગ ઉપર આપવાથી એ રોગોનો નાશ કરે છે.

૨૭. પારદાદિ ગુટી—પારો, ગંધક, મોરથુથુ, નેપાળો, પીપર, ગરમાલાનો ગોળ એ સમભાગ લેવાં અને થોરના રસમાં ખલ કરવાં તેની ગોળી એક માસાની કરવી તે સ્ત્રીઓના ગુલ્મ અને ઉદર રોગ ઉપર આપવી.

૨૮ પારદ ભસ્મ યોગ—પારો એક ભાગ, કલઇ બે ભાગ ઠીકરાંમાં એકત્ર કરી તળે અગ્નિ કરવો અને લીંબડાના લાકડાથી હલાવવું એ પ્રમાણે બાર પહોર સુધી કરવાથી પારાની પીળી ભસ્મ થશે. તે રોગો ઉપર અનુપાન યોજી આપવી તો સર્વ રોગ મટે.

૨૯. પીડારિ રસ—અભરક ભસ્મ ત્રણ તોલા ગંધક બે તોલા ને પાળો ત્રણ તોલા ટંકણખાર ત્રણ તોલા તેને લીંબુના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો અને અરધા તોલાની ગોળી કરવી. તે કાંજી સાથે આમ શૂલ, કૃમિ શૂલ ઉપર વિશેષ કરી આપવી અને પથ્યમાં છાશ ભાત આપવું. અને રેચ બંધ કરવા શીતળ ક્રિયા કરવી.

૩૦. પ્રવાળ પંચામૃત—પ્રવાલ મોતી શંખ મોતીની છીપ કોડી એ સમભાગ પ્રવાળ બમણા વજનથી લેવું સર્વ એકત્ર કરી માટીના વાસણમાં સર્વના વજન બરાબર આકડાનું દુધ ભરી પછી ઢાંકણું દેવું, પછી કપડ માટી કરી પુટ આપવો. શીત થએ કાઢી બારીક વાટી રાખવું આ ભસ્મ એક વાલ રોગીએ લેવી, તેથી પેટ ફુલવું ગોળો, ઉદર પ્લીહ, કાશ શ્વાસ, અગ્નિમંદ કફ, વાત સંબંધી વ્યાધિ અજીર્ણ, હૃદયરોગ, સંગ્રહણી, અતિસાર, પ્રમેહ, મુત્રરોગ, મુત્રકૃચ્છ, અશ્મરી એનો નાશ કરે છે. આના ઉપર પથ્ય સારૂં આપવું, અને ચિત્તવૃત્તિ નિર્મલ રાખવી. તો સર્વે રોગનો નાશ કરશે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] મે ૧૯૧૨. [અંક ૫ મો.

Permanent Health Through Perfect Circulation.

A Plea in the cause of "Mechano-Therapy."

(By : The Founder of the American College of Mechano Therapy.)

The blood enters the heart through the right auricle by means of an enormous trunk line vein, the vena cava: when the auricle is full a valve at the orifice of the Vena Cava closes and another set, the tricuspids, located between the right auricle and the right ventricle, open. The moment the ventricle is filled the tricuspid closes, the ventricle contracts and its dark carbon-laden contents are forced through the pulmonery artery into the lungs. Here it spreads out mesh-like by means of millions of capillaries, is oxigenated and returns, now a lively red, through corresponding capillaries connected

with the pulmonary vein, through which it is poured into the left auricle. There the same process goes on as occurred at the right side; a valve opens to admit the fluid, closes behind it; the metral valve then relaxes and admits the contents of the auricle into the ventricle closing tightly as the great throb of the heart, caused by the left ventricular systole, throws the blood into the grand trunk-line artery, aortic, at a velocity of 4 feet a second. Thus the cycle is begun and completed, on an average, 72 times a minute day and night from the hour of birth to the day of death.

The blood goes out on a trading trip. It carries lime, potash, soda, magnesia, oxygen, nitrogen, grape sugar, fats, gums, &c. &c. This cargo it trades off for carbonic acid gas, uric acid, and a long list of waste products to which the scientists have given names that are not less formidable than the poisons themselves.

The kidneys catch the uria, exeretory glands all over the body capture and thrust forth the miscellaneous waste, and the lungs respire the carbonic acid gas. On its next trip the blood, like an obedient servant, delivers its load of healthy living cells to the hungry tissues, carries off the waste, and so on *ad infinitum.* Mean while the possessor of this model vascular system goes about enjoying life, getting the most out of himself and utterly unconscious that he has such a thing as a vital organ. But let the digestive apparatus fail to provide the elements, soda, magnesia, or what not—that the blood demands, and it becomes impoverished. Balance between the break-down and the up-build is disturbed. The waste may be carried off, but cannot be replaced; hence emaciation ensues. On the other hand, the waste may not be removed, far from being inactive, however, it immediately begins a chemical change that bodes no future good. A reactive solution has now entered into the circulation and goes swirling around the circle like Satan "Seeking whom (or what) it may devour." This sort of stuff forms admirable breeding material for bacterial life, and the result is a diseased process more or less severe. Mean while the owner is belabouring Providence with his or her reproaches. The sprightliness is gone, and the presence of pain for the first time introduces him to his inner man.

All this time Nature is making frantic efforts to recover herself. She draws off vital force and nervous energy from other organs to

keep up the fight, and gradually bankrupts itself in the effort to gain headway against this extraordinary leak.

We have here described an accute attack. On the other hand the loss of tone may be comparatively slow and present the phenomena known as a "cronic case."

Fast or slow, however, the progresive stages can be understood. The body is interdependent. Malnutrition spells blood impoverishment, blood impoverishment precedes nerve poverty, nerve deficiency in its turn means malnutrition, and so on in a significant round robin of misery.

All this had its start in improper food. The blood communicated this false start to every portion of the body. In this like manner impure air, through the lungs, and improper clothing or uncleanliness through the pores, make their requirement felt by throwing back their unremoved secretions on the blood and so inflict them, in a greater or less degree, on every portion of the body. Wanting exercise, the blood becomes sluggish; it fails to perform its duties with necessary vim, instead of carrying off the waste it shirks, and deposits them like a lazy house keeper, under the carpets and behind the bureaus of the system, so to speak. Be the body ever so well served in matters of food, air, clothing and soap, if the waste products be not properly consumed by exercise, disease must ensue. Hense exercise is just as much a necessity as food or air.

One cannot question. A large sturdy man may be pointed out with the remark that he is always well, yet never exercises. So? How about that emense abdomen telling of fats unconsumed by exercise and weak abdominal muscles? Note that reddish purple complexion —paralysis of the facial blood vessels. Observe those full lower eyelids that speak eloquently of an undertoned, over worked pair of kidneys, if of nothing worse. That man is really sick and doesn't know it, but some day a hardened, ill treated blood vessel will break and one part of his body will fall lifeless—paralyzed; or an accute pain will give evidence of inflamation, and then, all at once, he will be taken sick, possibly for the first time in his life, as he expresses it.

This is not an extreme case. The culmination in that final extinguisher of ambition, paralysis, is not an alarmist picture. It is the end, the undubitable end, of many a man and woman now enjoy-

ing moderate health and far from suspecting this fate which any physician could forecast for them. It comes, as does its twin-brother Locomotor Ataxia, through a sclerosis or hardening of the blood vessels. They become inelastic and brittle. One day an excess of of emotion, an extra heavy dinner, a sudden shock, crowds a flow of blood into the brain chambers, the walls of the containing vessels succumb, and the man or woman's carrier is finished. Henceforth he exists with one food visibly in the grave.

You cannot say it came unexpectedly. Years before warning was given. That dispepsia, constipation, liver-trouble was an unequivocal shadow of coming events. To the initiated it spelled blood deterioration.

Blood deficiency and blood deterioration is the physiological cause of a long list of constitutional, functional, nerve, bone and tissue ailments that would never have supervened but by its depraved agency and will as surely succumb to its restoration to normal condition.

Modern therapeutics, or the art of healing, procedes in accordance with the laws of hygiene and to these I adhere most rigidly—but not oppressively. In fact my treatment is pleasant; more than that it is enjoyable. I have never had a client who was not pleased and even astonished that so pleasant a cure could produce such remarkable results in so short a time. This however, is not so wonderful when one reflects that my methods are nothing but nature's method artificially induced, intensified and perpetuated. I get results by aiding Nature to do her recuperative work and by means of knowledge I place at her disposal every instrument she needs. Thus in her own inimitable way she quickly gains the ascendency over the destructive process, restores a normal condition for a diseased state and health is the outcome.

I use every natural weapon Nature requires. Not a muscle or fibre of the body is slighted. All receive attention adequate to their relative physiological importance. The result is increased combustion, greater capacity for elimination of waste, and a consequent relief of both body and mind. The spirits are raised and the vigour is increased. The tone of the system improves from the first. This must be so, as it is a law of nature—hence I can always undertake to give relief whether I can predicate a cure or not.

But in this manner the curative process is begun. It is brought to a successful conclusion by specific centripetal manipulation of the diseased portions of the body. This has for its object nothing more than to bring them into condition favourable to their being incorporated into the surrounding healthy tissue, in which state they are absorbed by the veins like any other waste product of the body, and so thrown out by natural channels. When this has been accomplished a perfect cure, free from reaction or recurrence has been effected.

Besides the cure of diseased conditions I give attention to correcting mechanical distortion. Under this head come joint distortion, spinal curvatures, bone troubles, and displacement of the female organs. The parts are not only replaced in their natural position but the muscles on which their keeping that position must later depend are so strengthened by manipulation and the revitalizing effects of good arterial blood that once restored, no anxiety need be entertained as to the permanency of that cure. It cannot but be so, as not I but Nature has done the work and she is entirely disinterrested and trustworthy. So exact are results in such cases that I have no hesitancy in telling the patient before the treatment is begun just what its results will be if our instructions are carried out.

This applies in any case that comes to me. I will tell you definitely at the outset the least that I can certainly accomplish. If it amounts to a perfect cure, a cure will result. If the malady be beyond human skill I can atleast inform you what degree of relief our methods will afford. No one, not even paralytics, who suffers with Locomotor Ataxia, or Cancer, can come to me and leave without benefit, but I do not hold out any alluring promisses of cure in such cases. I will, however be pleased to show you what I have accomplished, and to many, I believe this may be sufficient to induce them to place themselves in my hands. The foregoing are, however, exceptionally severe pathological conditions. On the other hand in such cases as anemia, hysteria, insomnia, neuralgia, respiratory affactions, constipation, indigestion, obesity, piles, inflamation of the liver, and scores of other less serious ailments I can speak more definitely. I am curing these and like afflictions every day.

In more serious disorders those that are difficult and obstinate, of long standing and obscure pathology, though not so much so as

paralysis and cancer for example, such as chorea, apoplexy, plethora of any organ, muscular atrophy or wasting, epilepsy and so forth I wish to be understood as speaking with more reserve. I have cured cases under all these heads, but that does not justify me in saying that I can cure any case. Each must be entertained on its individual merits and it is impossible to state here what could be done in any instance further than to say that it can be relieved.

This I unequivocally agree to do without asking any leeway whatever. Beyond that I cannot in fairness go.

My work does not necessarily end when I have cured a patient. His case is critically studied from the temparamental and mental as well as the physical viewpoints, and before he has left me he has been informed what he should do in order to continue well. In other words I am competant to reliably instruct my patients how to live in order to be free from disease, enjoy physical happiness and make the most of life. This I may claim without fear of contradiction, and support the statement with adequate proof, that after a person has been cured by Mechano Therapy there is no reason why he should ever be sick again if he sees fit to follow my instructions. And for that matter there is no good reason why he should not follow them, for they are simply a personal application of the rules of health, which are easily followed and pleasurable in the observance.

Thus I can hold out to you more than a reasonable prospect of being cured and the positive assurance that you will remain so. Further more, you can be certain that I will accomplish all that I undertake, and that I will faithfully define the limitations of my ability in your case before I begin. I always adhere to this policy and by so doing have earned the respect and support of a wide circle of the most prominent physicions and citizens of my neighbourhood.

It would take too much space as well as be difficult to describe all the methods employed by me in the treatment of disease, so I will confine the following description to a few of those more commonly employed.

The manual manipulations are given on the operating couch. The treatment consists of scientific, physiological exercise, including Rubbings, Kneadings, Percussions, &c, including a complete course

of Swedish Movements as perfected by Ling, the foremost expositor of this branch of modern therapeutics.

All these operations are distinguished by their gentle soothing effect on the invalid. Those in more robust health find they impart a delightful sense of vigour and exhilaration. This being naturally induced and due to the increased combustions going on in the body, the system cannot have any subsequent relapse or period of depression, such as is inevitable when similar sensations are procured by means of drugs.

The time required for a complete treatment varies from one-half to one hour. Each case is treated seperately by me.

The charge for treatment is extremely reasonable. The patient may take out a course ticket which effects a considerable saving over the cost of single treatments.



વિચારની મન ઉપર થતી અસર.

(લેખક—તંત્રી.)

ફીલેડલ્ફીઆના ડા. ચાર્લ્સ કે. મીલ્સે તંદુરસ્તી ઉપર વિચારની અસર કેટલી થાય છે, તે બાબતનો એક રમુજી દાખલો ખાણા વખતે આપ્યો હતો. એક યુવાન બેંકનો કલાર્ક ઉન્હાળાની સખ્ત ગરમીથી થાકી ગએલો હોવાથી તેણે એક ડોકટરની સલાહ લીધી હતી. ડાક્તરે તેને કેટલાક સવાલો પુછ્યા અને તેનાં ફેફસાં તપાસી જોયાં અને પછી ગંભીર ચહેરે કહ્યું કે હું તમને આવતે કાલ કાગળથી જવાબ આપીશ. બીજા દિવસે બેંક કલાર્કને તે ડોકટર તરફથી પત્ર મળ્યો. તેમા લખ્યું હતું કે તેનું જમણું ફેફસું ખવાઇ ગયું છે. તેનું અંતઃકરણ (હાર્ટ) ઘણુંજ ખરાબ થઇ ગયું છે. અને તેને સલાહ આપી હતી કે પોતાનાં જરૂરીઆત કામોની વ્યવસ્થા કરવામાં જરા પણ વિલંબ કરવો નહિ. વળી તેણે વધારે એમ પણ લખ્યું હતું કે તમે હજુ કેટલાંક અઠવાડીયાં સુધી જીવશો, પણ તમારે કોઈ પણ જરૂરી કામ કરવાનું હોય તે કર્યા શીવાય રહેશો નહિ. કુદરતી રીતે આ ભયભરેલો પત્ર મૃત્યુના વારંટ કરતાં ઓછો નહોતો. તે મળવાથી તે ગતિભંગ થઈ ગયો, પોતાની નોકરી ઉપર પણ તે દિવસે તેનાથી જવાયું નહિ; બપોર પહેલાં તો તેને શ્વાસોચ્છવાસ લેવા મૂકવામાં હરકત પડવા લાગી, તેના અંતઃકરણમા સખ્ત વેદના થવા લાગી. તે આખો દિવસ પથારીવશ રહ્યો અને મધ્યરાત્રિએ તો પોતાનો જીવ ઉંડો ઉતરી જતો હોય એમ તેને લાગવાથી તેના માણસોએ ડોકટરને બનતી ત્વરાથી બોલાવી લાવવા માણસ મોકલ્યું. ડોકટર આવી પહોચ્યો ને તેને જોઇ ચકિત થઈ ગયો, તે બોલી ઉઠ્યો કે " ગઇ કાલે તો આમાંનું કંઇ પણ ચિન્હ નહોતું, અને આ તમને એકદમ શું થયું ? દર્દીના ચ્હેરા ઉપર વેદનાનું ચિન્હ જણાયું અને તે તો પોતાની છાતી ઉપર હાથ મુકી છાતી દબાવી ધીમેથી બોલ્યો, " ડાક્તર સાહેબ હું ધારૂં છું કે હાર્ટની પીડા

છે." ડાક્ટરે કહ્યું કે "શું હાર્ટ! કાલે તો તેમાં કંઇ પણ ખામી નહોતી." ત્યારે દર્દી બોલ્યો કે "ત્યારે મારાં ફેફસાંમાં દર્દ હશે." ડોક્ટરે કહ્યું "તમને શું દરદ છે? તમે દારૂ પીતા હો એમ તો જણાતું નથી." દર્દીએ કહ્યું કે તમારા કાગળમાં તો તમે લખ્યું છે કે તારે હવે માત્ર થોડાંજ અઠવાડીયાં સુધી જીવવાનું છે. ડાક્ટરે કહ્યું "નૉનસેન્સ, તમારી અક્કલ જતી રહી છે કે શું? મેં તો તમને લખ્યું હતું કે એક મહીના સુધી તમો દરીઆની હવા લેવા જશો તો તમે પ્રથમ હતા તેવા થશો." દર્દીએ પથારી પાસેથી પેલો જીવલેણ કાગળ કાઢી ડાક્ટરના હાથમાં મૂક્યો. તે જોઇ ડાક્ટરે કહ્યું કે "આ તો મોટી ભૂલ થઈ છે, આ પત્ર તો બીજા દર્દીને મોકલવાનો હતો. મારા સેક્રેટરીએ પરબીડીયા ઉપર શિરનામા લખ્યા પછી એકનો કાગળ બીજામાં ભૂલથી મુકેલો છે. દર્દીને એકદમ હસવું આવ્યું અને તે પથારીમાં બેઠો થઈ ગયો અને તેજ રાત્રે તેને તદન આરામ જણાયો. **મી. મીલ્સે** કહ્યું કે પેલા ક્ષયથી મર્ણોન્મુખ થએલા દર્દીનું શું થયું તે હું તમને કહું છું. તેને કાગળ પહોંચતાંજ એક મહીના સુધી દરીયાની હવા લેવાથી પોતાને આરામ થશે એવી ભવિષ્યવાણી વાંચી તેણે પોતાની ટ્રન્ક તૈયાર કરી અને પહેલીજ જતી ગાડીમાં તે ન્યુ ઇંગ્લેન્ડ ગયો. આ દસ વરસ પહેલાંની વાત છે અને આજે તે તંદુરસ્ત હાલતમાં છે. (હેરલ્ડ ઑફ હેલ્થ)

ઉતાવળમાં જમી લેવાથી થતાં નુકસાન.

(લેખક-તંત્રી.)

તમે કામમાં કે ગમતમાં ઉતાવળ કરો, તમે તમારા નોકરો પાસે કામ કરાવવામાં ઉતાવળ કરો, તમે એક કલાકના એંસી માઇલની મુસાફરી કરો. છતાં પણ તમને કોઈ જાતનું નુકશાન ન થાય તે બનવાજોગ છે; પણ તમો જો પાચનશક્તિને તેનું કામ ઉતાવળથી કરવાની ફરજ પાડશો તો તેનું માઠું પરિણામ તમારેજ ભોગવવું પડશે. એમ કરવામાં તમારી તબીયતમાં એક નહિ તો બીજો પણ બીગાડ થશે. ચાલુ જમાનામાં દરેક કામમાં ઉતાવળ કરવાનો રિવાજ વધતો જાય છે. તેમાં ખાવાના વખતમાં પણ તે પ્રમાણે વર્તન કરવામાં આવે છે. ઉતાવળથી ખાણું ખાવું એ વીસમી સદીની બલીહારી છે. અને તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. ઉતાવળથી ભોજન લેવું, એ એપેનડાઇસાઇટીઝના કારણોમાંનું એક કારણ છે. અને એપેનડાઇસાઇટીઝ એ અજીર્ણ રોગનું ખાસ ફળ છે. એથી આપણો ખુશમીજાજ પણ જતો રહે છે. કારણ ખુશમીજાજ અને અપચો એ જુવાની અને વૃદ્ધવસ્થા સરખાં છે એટલે બંને સાથે રહી શકેજ નહિ. જમવાના વખતમાં ઉતાવળ કરવી એ ખરેખર વખતનો બચાવ નથી. એપેનડાઇસાઇટીઝનો એક હુમલો ધીમેથી ઘણી વખતના ખાણામાં રોકેલા વખત કરતાં વધારે વખત રોકશે (હેરલ્ડ ઑફ હેલ્થ). ઘણા લોકોને મોંથી વારંવાર એમ સાંભળીએ છીએ કે હમારે એટલું બધું કામ છે કે જમવાની પણ ફુરસદ મળતી નથી. તેમને વાતોનાં ગપાં મારવા વખત મળે, એશઆરામમાં, સુવામાં, નાટકો જોવામાં કે ગાયનો સાંભળવામાં વખત મળે છે; પરંતુ જમવાને ફુરસદ મળતી નથી, એ આશ્ચર્યની વાત છે. આ પ્રમાણે જમવામાં ઉતાવળ કરવાથી પરિણામ કેવું આવે છે તે ઉપરના લેખથી જણાશે.

કુદરતી રેાગેાપચાર વિદ્યા.

(લેખક—તંત્રી.)

દુનિયામાં કેળવણીનેા પ્રચાર દિનપ્રતિદિન વધતેા જાય છે તેથી સારાસાર વસ્તુ શું છે તેનેા વિચાર કેળવણી પામેલા મનુષ્યેાના મનમાં વધારે દૃઢ થતેા જાય છે. દવાથી રેાગેા મટતા નથી; પરંતુ દવાઓ રેાગના ચિન્હેાને દબાવી દે છે એટલે રેાગજનક બીજ શરીરમાં જેવું ને તેવુંજ રહે છે અને તે બીજનાં અંકુરેા થેાડા વખત પછી ફૂટીને પાછાં રેાગનાં ચિન્હેા એક રૂપે નહિ તેા બીજા રૂપે દેખાયા વિના રહેતાં નથી. દવાઓ શિવાય રેાગેા મટાડવાની વિદ્યા યુરેાપ અમેરિકાદિ ખંડેામાં દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે અને તેના સંખ્યાબંધ અનુયાયીઓ થવા લાગ્યા છે.

" રેાગને ટાળવામાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની પ્રજાનેા વિશ્વાસ ઔષધેા ઉપરથી હવે દિવસે દિવસે ઘણેાજ ન્યૂન થતેા જાય છે. ત્યાંની ૭૦,૦૦૦,૦૦૦ પ્રજામાંથી ૧૭,૬૦૦,૦૦૦ મનુષ્યેા જ્યારે માંદા પડે છે ત્યારે ડેાક્ટર પાસે જતાં નથી અને દવાનેા ઉપયેાગ કરતાં નથી. પણ દવા વિના વ્યાધિને નિવારવાની વિવિધ પદ્ધતીઓ ત્યાં ચાલે છે,તેનેાજ આશ્રય ગ્રહણ કરે છે. ત્યાંના ૫૦,૦૦૦ કુટુંબેામાંથી ૧૫,૯૬૫ કુટુંબેા અર્થાત્ લગભગ ત્રીજા ભાગનાં કુટુંબેાએ વ્યાધિના પ્રસંગમાં ઔષધેાનેા બિલકુલ ત્યાગ કર્યો છે. ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ નામની એક સંસ્થાના અનુયાયીઓ તેા હાથ પગ ભાગતાં કે સામાન્ય ગુમડું થતાં તેને કપાવવાને શસ્ત્રવૈદ્યને પણ બેાલાવતા નથી. આ સંસ્થાના બેાસ્ટનના બાંધેલા દેવળના ૪૦,૦૦૦ તેા સભાસદેાજ છે અને આખા અમેરિકામાં તેનાં ૯૦૦ દેવળેા છે. દવા વિના વ્યાધિને નિવારનારા ઉપચારકેા તથા તેના ઉપચાર કરનાર ત્યાં કેટલા છે તે નીચેના આંકડાથી સ્પષ્ટ થશે.

	ઉપચારકેા.	ઉપચાર કરનારા.
ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ.	૫૦૦	૪,૦૦૦,૦૦૦
દ્યેાતનેાપચાર.	૧૦૦૦	૩,૦૦૦,૦૦૦
માનસેાપચાર.	૨૦૦	૨,૦૦૦,૦૦૦
અસ્થિ ઉપચાર (Osteopathy)	૫૦૦૦	૩,૦૦૦,૦૦૦
કુદરતિ ઉપચાર (Naturopathy)	૨૦૦૦	૧,૦૦૦,૦૦૦
વ્યાયામાદિ ઉપચાર (Physical culture)	૧૫૦૦	૧,૦૦૦,૦૦૦
નેત્રેાપચાર (Ophthai mology)	૧૫૦૦	૮,૬૨,૫૦૦
હસ્તેાપચાર (Chiropractice)	૫૦૦	૨,૮૭,૫૦૦
શ્રદ્ધેાપચાર (Faith healing)	૧૦૦	૧,૫૦,૦૦૦
આહારેાપચાર	૧૦૦	૨,૦૦,૦૦૦
ઈશ્વિરેાપચાર. (Emahnel healing)	૧૦૦	૧,૦૦,૦૦૦
	૨૮,૩૦૦	૧૭,૬૦૦,૦૦૦

આ ઉપરથી સારી રીતે સમજી શકાશે કે ત્યાંની પ્રજામાં પણ હવે કુદરતી ઉપચાર કરવા પ્રતિ અધિક આધિક શ્રદ્ધા આવતી જાય છે. અને એવેા સમય પણ ત્યાં ઘણા અલ્પ સમયમાં આવશે કે ઔષધ એ મનુષ્યને સાજા કરવાના યથાર્થ ઉપચાર તરીકે નથી, પણ કુદરતી ઉપચારેા એજ યથાર્થ છે, એમ જ્યાં ત્યાં કહેવાશે. ઉપર પ્રમાણે યુરેાપ અમેરિકા ખંડેામાં કુદરતી રેાગેાપચાર વિદ્યા વધતી જાય છે ત્યારે આપણા દેશમાં પેટંટ દવાઓનાં ફાડીયારાં ઉભરાવા લાગ્યાં છે અને સૂંઠના ગાંગડાથી વૈદ્ય બની એકાદ દવાને ગમે તેવું મેાટું નામ આપી રસવૈદ્ય, વૈદ્ય શાસ્ત્રી કે રાજ-

વૈદ્ય જેવું પોતાનું નામ લખી જાહેરાતો છપાવે છે અને દવાના ગુણથી મરેલા માણસો જીવતા થાય છે. દવાથી અમર થઈ જાય છે કે નિરોગી બને છે અથવા સુવેલાં મડદાં સ્મશાનભૂમીમાંથી પાછાં આવે છે વિગેરે લખાય છે. દરદીઓની સંખ્યા વૃદ્ધિ પામતી હોવાથી દુઃખથી કાયર થએલા દર્દીઓ દવાઓ મંગાવે છે. તેમને ગુણ લાગે કે ન લાગે તેની દરકાર નથી; પરંતુ જાહેરાતો કાઢનારનું ગુજરાન તો સારી રીતે નભે છે. અફસોસ !

ચાલુ જમાનાની ફેશનનો ચેપીરોગ.

(લેખક-તંત્રી)

પ્રાચીનકાળમાં આપણા લોકોની રહેણીકહેણી, ખાનપાન, વસ્ત્રાલંકાર તથા રહેવાનાં સ્થાનો એ બધું ઘણુંજ સારૂં હતું. જેથી આપણા કુટુંબનું પોષણ થોડા ખર્ચમાં થઈ શકતું હતું. આપણાં ઈંટ, માટી કે પત્થરનાં મકાનો એક કે બે માળ કરતાં વધારે ઉંચાં નહિ હતાં. વસ્તી પણ ગીચ નહોતી. કેટલાંક મકાનો તો મેડા વગરનાંજ ઘણેભાગે હતાં, છાપરાંઓ મોભ, વળીઓ અને ઉપર નળીયાંથી ઢાંકવામાં આવતાં એટલે તેમાંથી ચોખ્ખી હવા ને પ્રકાશનાં કિર્ણો ઘરમાં આવ્યા વિના રહેતાં નહિ. ઘરમાં રસોઈ કરતી વખતે રસોડાની ધુણી પરભારી છાપરે થઇ બહાર નીકળી જતી. સાંપ્રતકાળમાં બનતાં મકાનોને બે ત્રણ કે ચાર માળ કરવામાં આવે છે. આવા મકાનમાં રસોઇ કરવામાં આવે છે તે વખતે રસોડાની ધુણી ઘરમાં ભરાઇ જાય છે અને તે ધુણી રાંધનાર અને ઘરમાં રહેનાર માણસોના શ્વાસોચ્છ્વાસદ્વારા ફેફસામાં દાખલ થાય છે જેથી અનેક જાતના રોગો થાય છે. વળી તે ધુણી આંખોમાં જવાથી અશ્રુપાત થાય છે અને આંખની જોવાની શક્તિને પણ હાની કરે છે. હાલમાં ઘરોનાં છાપરાં જસતી પતરાંથી ઢાંકવામાં આવે છે, જેથી મકાન બંધ કરવામાં આવતાં પ્રકાશનાં કિર્ણો કે ચોખ્ખી હવા મકાનમાં દાખલ થઈ શકતી નથી. ઉનાળામાં અને તાપ થતાં પતરાં તપી જાય છે અને જોઇએ તે કરતાં વધારે ગરમી મકાનમાં ફેલાઈ જાય છે. હાલમાં અમેરિકામાં ત્રીસ કે ચાલીસ મજલાનાં મકાનો બંધાવા લાગ્યાં છે. અસમાની સુલતાનીથી થતા આગ જેવા બનાવ વખતે આવા મકાનમાં રહેનાર લોકોના જાનની ખુવારી થાય છે. નામદાર બ્રિટિશ રાજ્યની સ્થાપના થયા પછી આપણે બ્રિટિશ પ્રજાના સમાગમમાં વધારે આવ્યા છીએ, અને તે પ્રજાનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છીએ. જે સદ્‌ગુણોને લીધે યુરોપ અમેરિકાખંડની પ્રજા ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધી છે ને વધતી જાય છે તે સદ્‌ગુણોનું જો આપણે અનુકરણ કર્યું હોત તો આજે આપણે તેમની સાથે ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધ્યા વિના રહેત નહિ. તેમની શોધક બુદ્ધિ, ઉત્સાહ, સતત પરિશ્રમ, અનેક વિદ્યાઓનું અવલોકન, ખુલ્લી હવા આવે તેવાં સ્થળોમાં રહેવાનાં મકાનો, અંગ કસરત, ખુલ્લી હવામાં હરવું ફરવું, ધોએલાં વસ્ત્રો ધારણ કરવાં, બાળકોની કેળવણી અને શિક્ષણ તથા પાકી વયે થતાં લગ્નો વગેરે બાબતો તરફ આપણે દુર્લક્ષ્ય કર્યું છે, માત્ર ફેશનની બાબતમાં આપણે પૂરેપૂરૂં તેમનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છીએ. કહેવત છે કે "મોટાની વાદે નાનો જાય, મરે નહિ પણ માંદો થાય" તેવું બન્યું છે. યુરોપ અમેરિકાની પ્રજા કેટલી બધી શોધક ને ઉદ્યોગી છે તેનો વિચાર કરો, તેમના ઉદ્યોગ ને વ્યાપારને લીધે આપણા દેશમાંથી કેટલા બધા રૂપીયા દરસાલ પરદેશમાં જાય છે? "વ્યાપારે વસંતી લક્ષ્મી" એ કહેવતાનુસાર યુરોપ અમેરિકા ખંડમાં કેટલાક વહેપારીઓ અનરગ દ્રવ્યવાન થઈ ગયા છે. એક વખત એવો પણ હતો કે આપણા દેશમાં હજારો જાતના ઉદ્યોગી લોકો હતા તેવા વખતે પરદેશમાંથી કરોડો રૂપિયા

આપણા દેશમાં આવતા જેથી આપણો દેશ હીરા, માણેક, મોતી અને સોના રૂપા વિગેરેથી ભરપુર હતો. પરદેશના લોકો આપણા દેશમાં વ્યાપાર રોજગાર કરી કમાવા આવતા. સાંપ્રતકાળમાં આપણે આળસુ, નિરૂદ્યોગી અને નિર્ધન છતાં શોખીન બની ગયા છીએ, અને "પાંચનું આયપત અને પચીસના વરા" જેવું થયું છે. છતાં પણ આપણી આંખ ઉઘડતી નથી ને ફેશનની ફીશીયારીમાં દિનપ્રતિદિન વધારે ફસાતા જઈએ છીએ. ફેશનથી આપણી રહેણીકહેણી સર્વ બદલાઇ ગયું છે. આગળના પહેરવેશ અને વસ્ત્રાલંકારને પાણીચું મળ્યું છે. ધોતીયાંની જગોએ પાટલુન, પેરણ ને બંડીયોની જગોએ ખમીસ, અંગરખાંની જગોએ કોટ, પાઘડીની જગોએ ટોપીઓ, જોડાની જગોએ બુટ અને સ્ટોકીંગ દાખલ થયાં છે. ફેશનની ફીશીયારી સ્ત્રીઓમાં તો ઘણીજ વધી પડી છે. આપણી સ્ત્રીઓના સાદા છીંટના કે બંગાળાના ઘાઘરાની જગોએ હવે ઝૂલવાળા ને ઉંચી જાતના મલમલના ઘાઘરા દાખલ થયા છે. કાંચળીઓ ને ચોળીઓને તો હવે પાણીચુંજ મળ્યું છે, તે જગોએ પોલકાં દાખલ થયાં છે. જુના વખતમાં શરીરના અંગો ન દેખાય તેવાં જાડાં કપડાં પહેરવાનો ચાલ હતો તે નીકળી ગયો છે અને હવે જે કપડાથી શરીરનો ભાગ દેખાય તેવાં અત્યંત ઝીણાં કપડાં પહેરવાનો ચાલ પડયો છે. જુના વખતના થોડા રૂપિયામાં થતાં ઘરેણાં જેવાં કે પોલાં કલ્લાં, કાળીગાંઠી, ઘુઘરી, હાથનાં કડાં વગેરે તે હવે ગમતું નથી. નકુર સોનાની બંગડીઓ એરીંગ આંગળીએ વીંટીઓ પગમાં સ્લીપર અને સુશોભિત પોલકાં, હાથમાં રૂમાલ વિગેરે ફેશન વધી છે. પગનાં કલ્લાંનો ભાર હાલની સ્ત્રીઓથી ઉચકાતો નથી. હાથમાં છંદ કે મદેલી ચુડીઓ તેમને પસંદ પડતી નથી. ટચલી આંગળીથી પણ પાતળાં કલ્લાં ને ગુંથેલાં સાંકળાં પહેરવા લાગ્યાં છે, કોટમાં પણ ગુંથેલાં સોનાનાં ઘરેણાં પહેરવાની ફેશન વધી છે. તોલો રૂપું કે જેના અગીયાર બાર આના બેસે છે તેના ઘડામણના રૂ. ૦–૬–૦ બેસે છે ને તેમાં ઝાલણનું કામ હોવાથી વેચવા જતાં તોલાના રૂ. ૦–૪–૦ ઉપજે છે. સોનાનાં ઘરેણાં અનેક જાતના ઝાલણથી જાળીવાળાં સુશોભિત બનાવવામાં આવે છે અને તેની ઘડાઈ પણ ઘડનાર લોકો મ્હો માગી લે છે અને વેચવા જતાં તેની કિંમત અરધી પણ ઉપજતી નથી. હાલમાં કાંચળી કે ચોળીની જગોએ દાખલ થએલાં પોલકાં ને અનેક જાતની સોનેરી રૂપેરી કીનારીઓ અને મોતીના ને તારા ટપકીયોના કંઠા મૂકવામાં આવે છે. આ પોલકાનું કપડું બે રૂપિયા કે ચાર રૂપિયાનું હોય છે છતાં તે ઉપર વીશ કે પચીશ રૂપિયા ખર્ચ થાય છે. જુના વખતમાં વિવાહ કે કાર્ય પ્રસંગે સ્ત્રીઓ પોતાની કાંચળીની જમણી બાજુના ભાગ ઉપર સોનાનો કસબ વિગેરે ભરાવતી તે કાંચળીઓ લગ્ન પ્રસંગ ઉપર પહેરતી તેથી આઠ કે દશ વર્ષ ચાલતી અને સાધારણ કાંચળીઓ એક કે દોઢ રૂપિયામાં થતી, તેને બદલે હાલ આટલું ભારે ખર્ચ થવા લાગ્યું છે. પુરૂષના કપડામાં પણ તેમજ થવા લાગ્યું છે, દોઢ કે બે રૂપિયાના કપડાનો પણ ફેશનેબલ કોટ કરાવતાં બે કે અઢી રૂપિયા ખર્ચ લાગે છે. તેજ પ્રમાણે ખમીસ, વેસ્ટકોટ વિગેરે કપડામાં ખર્ચ થાય છે. અનેક જાતના કપડાના સાળુ અને ભાતભાતની કોરો આવવા લાગી છે. સ્ત્રીઓનું વસ્ત્રાભૂષણ વિગેરેનું ખર્ચ આગળ કરતાં પચીસ કે ત્રીસગણું વધી પડયું છે. તેમજ પુરૂષનું ખર્ચ પણ ફેશનને લીધે વધી પડયું છે. સારાં ભવ્ય મકાનો અને ફરનીચરમાં લાખો રૂપિયા જાય છે, અનેક જાતનાં કાચનાં ફરનીચર ભાગ્યા પછી તેની કોડી ઉપજતી નથી અને ભાગેલા કાચને ફેંકી દેવા ઉકરડો ખોળવો પડે છે. એક રૂપિયે કે દોઢ રૂપિયાનો જોડો મળતો હતો તેને બદલે આઠ કે દશ રૂપિયાના ચેકના બુટ મળે છે. ઘડીયાળ ને વૉચ હામેહામ વપરાવા લાગ્યાં છે. યુરોપના લોકો ઘડીયાલ કે વૉચ રાખે છે અને વખતની કિંમત સમજી નિયમિત રીતે ધારેલાં કાર્ય કરે છે, ત્યારે આપણા લોકો ગાયન, મિજમાની, કે ભાષણ વિગેરે માટે જો બાર વાગ્યાનો વખત રાખ્યો હોય તો સાંજના ચાર વગાડે છે. હુક્કાની

જગોએ બીડીઓ, ચીરૂટ અને સીગારેટ દાખલ થયાં છે. ભાત ભાતના દારૂ, ચાહા, કૉફી, કોકો, સોડા, લેમોનેડ, આઇસક્રિમ, જેવાં અનેક જાતનાં પીણાં દાખલ થયાં છે. વિદેશીય લોકો કે જે અત્યારે પૂરા ધનવાન છે તેમની ફેશનની હરીફાઈમાં આપણે ઉતરીએ તો આપણી આગળ જતાં કેવી દુર્દશા થશે તેનો વિચાર કરવો જરૂરનો છે. મોજશોખને માટે ઘેર ઘેર ફોનોગ્રાફ રખાય છે. ઉદ્યોગ માટે નહિ પણ શોખ માટે મોટા શહેરોમાં બાઇસીકલોની દોડાદોડ થઇ રહે છે. મોટરકાર ને આમનીબક્ષમાં પણ કરોડો રૂપિયા જાય છે. જો આપણે વિદેશી માફક ઉદ્યોગી બનીએ ને વ્યાપારથી પરદેશની લક્ષ્મી આ દેશમાં લાવીએ તો પછી આવા શોખ કરેલા ઉપયોગના છે. તમે યુરોપ, અમેરિકાની બાનુઓના શોખની હરીફાઈમાં કેટલે સુધી ઉતરી શકશો.

અમેરિકન બાનુઓની માથાના બાલમાં વીજળીક રોશનીનાં ફુલો રાખવાની નવી ફેશન.

અમેરિકામાં એક નવી ફેશનની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે, જેણે અમેરિકન બાનુઓ અને ખાસ કરીને ખુબસુરત અમેરિકન બાનુઓનું મોટું ધ્યાન ખેંચ્યું છે. એ ફેશન માથાના બાલમાં ઇલેકટ્રિક લાઇટનાં રંગબેરંગી ફુલો રાખવાની છે. એ ઇલેકટ્રિક લાઇટનાં ફુલો માટે એક ઘણી નાની બેટરી રાખવામાં આવે છે. જે બેટરી પણ નાના કિંમતી નંગોથી મોટો ભાગ જડી લેવામાં આવતો હોવાથી એ કિંમતી ઝવેરાત જેવી દેખાય, ને એ બેટરીમાંથી પૂરા પાડવામાં આવતા વીજળીક બળમાંથી રંગબેરંગી લાઇટો ઝગમગી રહે છે, અને તેથી તે પહેરનારનો દેખાવ ઘણોજ સુંદર અને ખેંચાણકારક લાગતો જણાવવામાં આવે છે.

આપણી સ્ત્રીઓ પણ જ્યારે આ ભભકાબંધ શણગાર જોશે ત્યારે તે ફેશનમાં અંજાઈ જશે, અને લાખો રૂપિયા ખર્ચશે, તથા જ્યારે તે બગડશે કિંવા ભાગી જશે ત્યારે તેની કોડી પણ ઉપજવાની નથી. માટે હજુ પણ ફેશનમાં ન ફસાતાં આપણી સાદી રહેણીકહેણી ઉપર અવાય તોજ સુખની આશા રાખવી; નહીં તો રલીયા ધડવી દામના દામ જેવું થશે અને એ ચેપીરોગથી પ્રજા નબળીજ થતી જશે.

કાશરોગ-ઉધરસના ઉપાય.

(લેખક:-તંત્રી.)

૧. સ અંઘેડાનો ક્ષાર પાનમાં ખાવાથી ઉધરસ મટે છે.

૨. અંગ કસરતં, સુમાં મધ નાખી પીવાથી કાશ (ઉધરસ) મટે છે.

૩. શિક્ષણ તથા પાકી પાકૂળ અને પીપરનું ચૂર્ણ ૦ા થી ાા તોલા સુધી મધ સાથે ચાટવાથી
સ્થાનની બાબતમાં આપણે પૂર
વાદે નાનો જાય, મરે નહિ પણ ૭ ગોળમાં ગોળી કરી રાખવાથી કાશરોગ મટે છે.
બધી શોધક ને ઉદ્યોગી છે તેનો વિચાખવાથી મટે છે.
કેટલા બધા રૂપીયા દરસાલ પરદેશમાં .મો શુંઠ આઠ ભાગ, મરી છ ભાગ, અકલકરો ચાર ભાગ,
અમેરિકા ખંડમાં કેટલાક વહેપારીઓને સાકર દશ ભાગ લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ઘુંટી તેની
હતો કે આપણા દેશમાં હજારો જાતન તેની એક એક ગોળી સવાર સાંજ દમ તથા ઉધરસપર આપવી.

૭. તજ, તમાલપત્ર, ઇલાયચી એ ત્રણ મળીને એક ભાગ, પીપર ચાર ભાગ, સાકર, દ્રાક્ષ, જેઠીમધ, અને ખજુર એ દરેક આઠ ભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી એક એક વાલની ગોળી કરી સવાર સાંજ મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસ, મૉળ, બાદી વગેરે મટી જાય છે.

૮. તાલીસપત્ર એક તોલો, મરી બે તોલા, શુંઠ બે તોલા, પીપર ચાર તોલા, વાંસલોચન ચાર તોલા, તજ બે તોલા, એલચી એક તોલો અને સાકર સોળ તોલા એ તમામ સાથે મેળવી તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી અર્ધો અર્ધો તોલો સાંજ સવાર ઘી અને મધ સાથે લેવાથી ઉધરસ, શ્વાસ તાવ અને અજીર્ણ મટે છે.

૯. દાડમની છાલ બે ભાગ, તજ, તમાલપત્ર અને નાગકેશર એ અર્ધો અર્ધો ભાગ, ધાણા એક ભાગ, સાકર બે ભાગ એ તમામનું બારીક ચૂર્ણ કરી ત્રણથી છ વાલ આપવાથી ઝાડો, મરડો તથા અર્શ અને ખાંસી મટે છે.

૧૦. દ્રાક્ષ, ખજુર, કાળાં મરી, વાવડીંગ અને પીપર એનું ચૂર્ણ કરી મધમાં ગોળી કરી દિવસમાં ચાર પાંચ વાર મ્હોંમાં રાખવાની ઉધરસ મટી જાય છે.

૧૧. આમળાંને ગરમ કરી તેની અંદર દ્રાક્ષ તથા શુંઠ મેળવી તેનું ચૂર્ણ કરી મધ સાથે લેવામાં આવે તો ઉધરસ, શ્વાસ, મૂર્ચ્છા, અરૂચી વિગેરે દૂર થાય છે.

૧૨. દ્રાક્ષ, ગળો, શુંઠ એઓનો કાઢો પીપરનું ચૂર્ણ નાખી પીવામાં આવે તો શ્વાસ, શૂળ, ઉધરસ, અગ્નિમંદ, જીર્ણજ્વર અને તરશ-શોષનો નાશ કરે છે.

૧૩. પટોલ, શુંઠ, જવ અને પીપર એઓનો કાઢો પીવામાં આવે તો શોષ, વાતરોગ, કફ-રોગ, શૂળ, શ્વાસ, કાશ, અરૂચી તથા બંધકોશ વિગેરે દરદો મટી જાય છે.

૧૪. પીપરના અર્કેથી કાશ, શ્વાસ મટે છે.

૧૫. બાવળના પૈડા મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસ મટે છે.

૧૬. બેઢાંની છાલ મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસ મટે છે.

૧૭. બેઢાં, પીપર તથા સીંધાલૂણની ગોળી કરી મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસ મટે છે.

૧૮. બેઢાંની છાલ, ઉપર ગોમૂત્ર ચોપડી લુગડું વીંટી તેપર માટી ચોપડી અગ્નિમાં પકવી બહાર કાઢવી ને તેની છાલ લેઇ મ્હોંમાં રાખી રસ ગળવો જેથી સારો ગુણ આપે છે.

૧૯. હરડાં, બેઢાં, આમળાં ને પીપરનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે તથા કાશ, શ્વાસ ને જ્વર દૂર થાય છે.

૨૦. બેઢાં, સીંધાલૂણ, પીપળી મૂળ, લવીંગ, જેઠીમધ ને હીમજ એ સમભાગે લઈ તેની મધમાં ગોળી કરી મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસ, શર્દી અને ગળાંનો વ્યાધી મટે છે.

૨૧. ભાંગ આપવાથી સુકી ઉધરસ મટે છે તથા શ્વાસ પણ મટે છે.

૨૨. ભોંયરીંગણીનો કવાથ કરી તેમાં મધ તથા પીપર નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૨૩. ભોંયરીંગણીના પંચાંગને પુટપાકની રીતે પકાવી તેનો રસ કાઢી પીપર નાખી.પીવાથી કાશ, શ્વાસ અને કફ મટે છે.

૨૪. સો તોલા ભોંયરીંગણી લઈ તેને ખાંડી એકહજાર ચોવીસ રૂપીયાભાર પાણીમાં ઉકાળવી. ચોથા ભાગનું પાણી રહે ઉતારવી તેમાં ગળો, ચવક, ચિત્રક, મોથ, કાકડાસિંગ, શુંઠ, મરી, પીપર, ધમાસો, ભારંગમૂળ, રાસના અને કચૂરો એ બધાં ઔષધો ચાર ચાર રૂપૈયાભાર લઈ ખાંડી, વસ્ત્ર-ગાળ કરી ઉકાળી જાડું ચાટવા જેવું થવા દેઈ નીચે ઉતારી લેવું. પછી તેમાં બત્રીસ તોલા મધ,

તથા વાંસલોચન અને પીપર એ સોળ સોળ તોલા લઈ ચૂર્ણ કરી તેમાં નાખી એક માટીના વાસણમાં રાખી મૂકવું. તેમાંથી હમેશ શક્તિઅનુસારે સેવન કરવાથી શ્વાસ, કાશ નિર્મૂળ થાય છે. આને કંટકારી અવલેહ કહે છે.

૨૫. મધ, પીપરનો યોગ કાશ, શ્વાસ, જ્વર, બરળ, હેડકી વિગેરેનો નાશ કરે છે.

૨૬. મરી એક તોલો, પીપર એક તોલો, જવખાર અર્ધો તોલો અને દાડમસાર બે તોલા એ સર્વ ઔષધનું ચૂર્ણ કરી આઠ તોલા ગોળ નાખી એકત્ર કરી આઠ આઠ વાલની ગોળી કરી મ્હોંમાં રાખવાથી સઘળી જાતની ખાંસી મટી જાય છે, આ ગોળીને મરીચાદિ ગુટી કહે છે.

૨૭. જવને ઉકાળી તેનું પાણી લેઈ તેમાં મધ નાખી પીવાથી શ્વાસ દુઃખદાયક, ઉધરસ અને ગળાનો સોજો મટે છે.

૨૮. સીંધાલૂણ, શુંઠ, મરી, પીપર અને રાઈનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી આદાના રસમાં ગોળી વાળી મ્હોંમાં રાખવાથી તમામ જાતની ઉધરસ મટે છે.

૨૯. લવીંગ મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસનો ઠાંસો મટે છે. (લવીંગ દીવાપર શેકી ઉપયોગમાં લેવાં.)

૩૦. લવીંગ, મરી, બેહેડાંની છાલ અને ખેરસાર એઓને વાટી બારીક ચૂર્ણ કરી બાવળની છાલના ઉકાળામાં ખલ કરી તેની ચણીબોર જેવડી ગોળી કરી મ્હોંમાં રાખવાથી ઉધરસ અવશ્ય મટે છે.

૩૧. લવીંગ, શુદ્ધ કપૂર, એલચી, તજ, નાગકેસર, જાયફળ વાળો, શુંઠ, શાહજીરૂં, અગર, વંસલોચન, જટામાંસી, લીલું કમળ, શ્વેતચંદન, તગર તથા ચણીકબાબ એ સર્વે સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આનું નામ લવીંગાદિ ચૂર્ણ છે તે સેવન કરવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. ત્રિદોષ મટે છે. તથા હૃદયરોગ, કંઠરોગ, કાશ, હેડકી, પીનસ, ક્ષય, તમકશ્વાસ, અતિસાર, ઉરઃક્ષત, પ્રમેહ, અરૂચી અને સંગ્રહણી પણ મટે છે.

૩૨. વડની કુંપલો મ્હોંમાં રાખી રસ ગળવાથી ઉધરસ બેસી જાય છે.

૩૩. સરપંખાના મૂળનો ધુમાડો લેવાથી ઉધરસ પડે છે.

૩૪. ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૫. અરડુસાનો અંગરસ મધ મેળવી રોજ ચાટવાથી ઉધરસ તથા કફ મટે છે.

૩૬. ઝેરી ગોટલીના ચૂર્ણ સાથે ફુલાવેલો ટંકણ મેળવી મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૭. ખેરની અંતરછાલ ૪ ભાગ, બહેડાંદલ ૨ ભાગ, લવીંગ એક ભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી મધ સાથે ત્રણ માસા લેવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૮. ઉભી રીંગણીના પંચાંગનો કાઢો કરી તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ ચાર રતિ અને મધ ૭ માસા નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૩૯. પડ છભ નીચે ઉતરવાથી જે ઉધરસ થાય છે તે ઉપર આંબલીના કચૂકાને ટાઢા પાણીમાં ઘસી તાળવે ચોપડવાથી થએલી ઉધરસ મટે છે.

૪૦. ઉષ્ણતાથી ઉધરસ આવતી હોય તો વરીયાળી અને સાકરનું ચૂર્ણ કરી રાખી, વારંવાર મ્હોંમાં રાખવાથી બંધ થાય છે.

૪૧. તેલનો દીવો કરી હળદરનો કાંકરો શેકી તેનું ચૂર્ણ કરી તે દૂધમાં કિંવા ગોળમાં લેવું.

૪૨. ટાંક ૯ મીઠું લઈ આકડાના દૂધમાં ઘુંટી તેની ટીકડી કરી દેવનામાં પકવી, રોજ લેવામાં આવે તો ઉધરસ અને ક્ષય મટે છે.

૪૩. તેલીયો દેવદાર, અતિવિખની કળી, ગળો અને અરડુસીનાં પાન એનો કવાથ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

૪૪. પારો, ગંધક, ચિત્રક, વાવડીંગ, ત્રિકડુ, ત્રિફલા એની ગોળીથી ઉધરસ મટે છે.

૪૫. આકડાનાં ફુલ, અફીણ, લવીંગ એનું ચૂર્ણ સવારે પાણી સાથે ફાકવાથી કાશ શ્વાસ મટે છે.

૪૬. ત્રિફલા અને ચિત્રક છાલનો ઉકાળો પીવાથી ઉધરસ મટે છે ને ફરી થતી નથી.

૪૭. ટીંક્ચર બેન જોઇક કંપાઉન્ડનાં વીસથી ત્રીસ ટીપાં થોડા પાણીમાં મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી ક્ષયમાં અને જુની ઉધરસમાં ઘણા બળખા પડતા હોય તે મટે છે.

૪૮. સ્પીરીટ ઑફ નાઇટ્રિસ ઈથરનાં પાંચથી વીસ ટીપાં એક ઔંસ પાણીમાં ત્રણ વખત આપવાથી સારો ગુણ આપે છે.

૪૯. ટીંક્ચર એસાફેટીડા (હીંગનો અર્ક) દશથી ત્રીસ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત એક એક ઔંસ પાણીમાં આપવાથી જુની ઉધરસ ઉપર સારી અસર કરે છે.

૫૦. એસીડ હાઇડ્રોબ્રામીક પંદરથી પચાસ ટીપાં સુધી એક ઔંસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી જુની ઉધરસપર સારો ફાયદો થાય છે.

૫૧. સાલ વોલેટાઇલિ જેને સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક કહે છે તે ત્રીસથી સાઠ ટીપાં એક ઔંસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી જુની ઉધરસપર સારી અસર કરે છે.

ગૌશીતળા.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

૧. લીંમડાનાં પાંદડાં વાટી બાંધવાથી ગૌશીતળાના ફોલ્લાપર સારો ફાયદો થાય છે.

૨. ચોમાસાના દિવસમાં કુતરાની ટોપી કિંવા છત્રી જેવું જુના કોહેલા લાકડામાં ઉગે છે. તે પ્રથમ કળી જેવું થાય છે, પછી છત્રી જેવું થાય છે. તે કળીરૂપ લઇ તેને સુકવી રાખવું. જ્યારે ગૌશીતળા અથવા અછબડાનો તાવ છોકરાંને આવે ત્યારે આ દવાને ઉના પાણીમાં વાટી કપડછાન કરી (ગાળી) છોકરાંની શક્તિ પ્રમાણે આપવી. કિંવા અછબડા નીકળતાં અજવલ આપવાથી પેટમાં ન ઉતરતાં અંગ ઉપર સારી પેઠે નીકળી આવશે.

૩. ઉમરાનાં પાન ઉપર જે પરપોટા થાય છે તે, અને સરગવાનાં ઝાડ ઉપરનો બાંદો એ બંને ગાયના ઠંડા દૂધમાં વાટી તેનો રસ કાઢી મધ નાખી પાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. આ ઔષધ છોકરાંને બળીયા કાકાનો તાવ આવતાંજ શક્તિ પ્રમાણે આપવાથી દેવી હલકાં નીકળે છે.

૪. બળીયા અથવા ગોવરૂ (અછબડા) અથવા ઓરી નીકળ્યા પછી અંગે જે ચેળ છુટે છે તે ઉપર જાઇના પાનના રસમાં આંબાહળદર, પુંવાડીયાનાં બીજ, કપૂરકાછલીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ પલાળી રાખી પછી તેને ચાર દિવસ પછી ગાયના મૂત્રમાં વાટી બારીક કરવું અને રાત્રે સૂતી વખતે અંગે મરદન કરી સવારે સ્નાન કરવું. આ પાંચ, સાત વખત કરવાથી ખરજ મટે છે ને કાન્તી સારી થાય છે.

૫. શરીરે દેવી અથવા ગોવરૂ અથવા ઓરી નીકળ્યાથી તે મટયા પછી તેના ડાઘા રહે છે તે ઉપર પુંવાડીયાનાં બીજ, કાળી જીરી, આંબાહળદર, રક્તરોહડો, કપુરકાચલી એ સર્વ ઔષધનું બારીક ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં પલાળી રાખી ફરી બારીક વાટી નિત્ય અંગે ચોળી સ્નાન કરવું.

૬. સરગવાનાં ઝાડ ઉપર બાંદો થાય છે તેનું મૂળ ભરસાડમાં ઘાલી પકવી રસ કાઢવો. (બાંદો કોઇ પણ ઝાડ ઉપર થાય છે તે ઝાડના થડમાં, ઉપલા ભાગમાં, કિંવા ડાળના સાંધામાં થાય છે

તેનાં પાન લાંબાં કણેર જેવાં અને જાડાં હોય છે. ચોમાસાની મોસમમાં તેને લાલ તોરા આવે છે) તે રસમાં ઉમેડાનાં પાન ઉપર પરપોટા જેવા ફોલ્લા થાય છે તેનો રસ મેળવવો. તેમાં ગોરોચન અડદના દાણા જેટલું ઘસવું અને મધ મેળવી આપવું. આ ઔષધ દેવીનો તાવ આવે તેજ દિવસે જો આપવામાં આવે તો જેટલાં ટીપાં ઔષધનાં આપવામાં આવે તેથી ત્રીપટ દેવીના ફોલ્લા અંગ ઉપર દેખવામાં આવશે.

૭. બળીયા કે અછબડા નીકળી ગયા પછી અથવા બીજાં કારણથી-પેટમાં આગ થાય છે. તે ઉપર ગોખરૂનું બારીક ચૂર્ણ કરી ગાયના ઘી અને સાકરમાં મેળવી રોજ સવારે પીવું તેથી દાહ મટે છે.

શાકભોજન અને માંસ ભક્ષણ.

(અનુવાદક:-હરીલાલ શર્મા.)

વર્તમાનકાળમાં પણ આ વિષયમાં પ્રાયઃ લોકો તેજ યુક્તિઓ રજુ કરે છે કે જે પ્રાચીન સમયમાં યુનાનના વૃદ્ધ રત્ન શ્રીમાન પ્લુટાર્કના વખતમાં માંસાહારી લોકો તરફથી રજુ કરવામાં આવતી હતી. એ સત્ય છે કે સૃષ્ટિમાં આત્મરક્ષણ કરવા દરેક પ્રાણી કોશીશ કરે છે, તેમજ એ પણ નિર્વિવાદ છે કે યોગ્ય પ્રાણીજ માત્ર જીવનયાત્રામાં સફળ થાય છે અને એ પણ અનિવાર્ય છે કે વીરપુરૂષો હમેશાં બીરૂઓને પોતાના કબજામાં રાખશે. પરંતુ "જેની લાકડી તેની ભેંશ" એ સિદ્ધાંત પ્રમાણિક માની શકાતો નથી. કારણ કે વીરત્વ માત્ર શારીરિક બળનું નથી પણ બુદ્ધિબળ આદિ અન્ય પ્રકારથી પણ મનુષ્ય વીર કહેવાય છે. જગતમાં જંગમ અને સ્થાવર એવી બે પ્રકારની સૃષ્ટિ મનુષ્યનો આહાર છે. જંગમ જગતના જીવ જંતુઓ સ્થાવર જગતમાંથી પોતાનો આહાર શોધે છે. અને જે પ્રાણીઓના માંસથી પોતાનું પોષણ કરે છે તે પણ પુરાણા શાકાદિનાંજ સેવન કરે છે. કારણ કે જે પદાર્થો ખાવાથી "रसाद्रक्तं ततो मांसं" એ સિદ્ધાંતાનુસાર પ્રાણીઓમાં માંસ બન્યું છે અને તેનુંજ તેઓ ભક્ષણ કરે છે, અને બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો તેઓએ પણ સ્થાવર જગતનાજ પદાર્થો ખાધા છે, પણ તે જુના અને સંભવતઃ રોગોના પરમાણુઓથી યુક્ત પદાર્થોનુંજ સેવન છે.

યદિ આત્મિક જગતને થોડા સમયને માટે અલગ કરીયે તોપણ શારીરિક રક્ષણના પવિત્ર નિયમાનુસાર એ વિચાર કરવાની જરૂરીયાત છે કે મનુષ્યનું શરીર માંસભક્ષીઓની બનાવટ અનુસાર બન્યું છે અથવા શાકભોજિયોની બનાવટ અનુસાર છે. તે વિષય ઉપર આગળ વિચાર કરવામાં આવશે કે આત્મહત્યા અને પ્રાણીહત્યામાં કાંઈ દોષ છે યા નહિ. જો માત્ર યુક્તિઓ ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો એ વાત જ્ઞાત થાય છે કે મનુષ્ય માત્ર સ્વભાવથીજ માંસાહારી નથી ! તે નીચેની બાબત ઉપરથી સમજાશેઃ—

(૧) માંસાહારી પશુઓ પોતાના આહારને માટે પ્રાયઃ રાત્રિએ શિકાર કરે છે. તેમજ તેને દિવસની અપેક્ષા રાત્રિએ વિશેષ દેખાય છે, અને દિવસે તેઓ ઓછું દેખી શકે છે. તેનાથી માણસોમાં વિપરીતતા જણાય છે કે મનુષ્યો રાત્રે આરામ કરે છે અને દિવસ તેમજ રાત્રે એકસરખું દેખી શકે છે.

(૨) ફળાહારી પ્રાણીઓની માફક મનુષ્યને સ્વયમેવ પસીનો થાય છે અને પ્રત્યેક દિવસે પ્રાયઃ એક શેર પસીનો તેઓના શરીરમાંથી નીકળે છે, ત્યારે માંસાહારી જંતુઓને સ્વયમેવ પસીનો થતો નથી.

(૩) માંસાહારી પશુઓને પોતાનો ખોરાક ચાવવો પડતો નથી; કારણ કે તેમાં નિશાસ્તો ઓછો હોય છે; પણ મનુષ્યોને અન્ય શાકભોજી પ્રાણીઓની માફક ખોરાકને બહુજ ચાવવો પડે છે.

(૪) મનુષ્ય અન્ય ફળાહારી પ્રાણીઓની માફક હોઠથી પાણી પીયે છે તેનાથી વિપરીત માંસાહારીઓ જીહ્વાથી જળપાન કરે છે.

(૫) ફળાહારીના મ્હોંમાં લાળ પુષ્કળ થાય છે અને તેજ લાળથી ખોરાકને પચાવીને આમાશયમાં લઈ જાય છે.

(૬) મનુષ્યોના દાંત ખોરાકને ચાવીને બારીક કરવાને માટે ચપટા અને સમ હોય છે. તેનાથી વિપરીત માંસાહારીઓના દાંત મોટા અને અણીવાળા હોય છે.

(૭) માંસાહારી જનાવરોનાં આંતરડાં બહુજ નાનાં હોય છે અને ફળાહારીનાં બહુજ મોટાં હોય છે. જેમકે વાઘનાં આંતરડાં પાંચ ફીટ લાંબાં હોય છે ત્યારે મનુષ્યનાં પ્રાયઃ પચીશ ફીટની લંબાઈનાં હોય છે.

(૭) સંતાનોત્પત્તિનો ક્રમ માંસાહારી જનાવરોનો શાકભોજિયોથી ભિન્ન હોય છે અને મનુષ્યનો સંતાનોત્પત્તિક્રમ શાકભોજિયોથી મળતો છે.

ઉપરની બાબતોથી માત્ર એટલુંજ બતાવવાનું હતું કે શરીરની બનાવટથી મનુષ્ય માંસાહારથી મળતું નથી. હવે એ બાબતપર વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિથી વિચાર કરવાની આવશ્યકતા છે. જે કાંઈ ખાઇએ છીએ અથવા સંસારમાં જેટલા આહાર્ય પદાર્થ છે તેમાં નિશાસ્તો, ચરબી, ક્ષાર આદિ વસ્તુઓના અતિરિક્ત ઉષ્ણતા પેદા કરવાની શક્તિ પણ રહેલી છે. ફળો અને અનાજમાં એ સર્વે પદાર્થ ન્યૂનાધિક અંશમાં માલૂમ પડે છે. માંસની બનાવટ એ રસના સૂક્ષ્મ ભાગથી થાય છે કે જે એ પદાર્થોના ખાવાથી શરીરમાં ભિન્ન ભિન્ન તેજાબો મળવાથી બને છે, તેમજ તેમાં મળનો અંશ રહેતો નથી. માંસમાં માંસવૃદ્ધિની શક્તિથી અતિરિક્ત નિશાસ્તો અને ખાંડનો કોઈ અંશ રહેતો નથી. અન્ય આહાર્ય પદાર્થો અર્થાત્ અનાજ, દાળ, ફળો ઈત્યાદિકમાં બધી સામગ્રી ન્યૂનાધિકભાવથી વિદ્યમાન રહે છે. દાળ, ફળ, અનાજ વગેરેમાંથી કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર મનુષ્ય નિર્વાહ કરી શકે છે. પરંતુ માત્ર માંસ ઉપર કદાપિ નિર્વાહ થઈ શકતો નથી. કારણ કે શરીર કાયમ રહેવાને માટે ઉષ્ણતાની અતિશય જરૂર છે અને તે ઉષ્ણતા ખાંડથી મળે છે. ફળ તથા અનાજમાં પણ ખાંડનો અંશ હોય છે; પરંતુ માંસમાં તેમાંનું કાંઈ હોતું નથી. માંસ ગમે તેવું સાફ હોય પણ તે શુદ્ધ હોઇ શકતું નથી; કારણ કે પ્રાણીઓના જીવિત શરીરમાં સર્વદા રસ અને મળનો સંયોગ રહે છે અને રસથી મળ નીકળ્યા કરે છે તથા શરીરમાં કોઇ ને કોઇ દોષ રહ્યાજ કરે છે. મળમૂત્રના અતિરિક્ત રૂધિરમાં અનેક પ્રકારના વિકારો સર્વદા દ્રષ્ટિએ પડે છે, તેમજ રક્તદ્વારા આખા શરીરમાં દોષ ઉત્પન્ન થઇ જાય છે. નસો અને નાડીઓમાં એ દોષોની વિદ્યમાનતાથી રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. જ્યારે પશુઓનો વધ કરવામાં આવે છે ત્યારે જ્યાં જ્યાં રક્તનું સંચલન થાય છે ત્યાં ત્યાં લોહીની સાથે મળેલા દોષો પણ માંસમાં મળેલા રહે છે તે બાબતમાં શોધ કરી વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વવેત્તાએ માંસમાં અનેક પ્રકારના રોગોનાં બીજ છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે અને તેથી બીમાર પશુઓનું માંસ વેચવા દેવામાં આવતું નથી. અનેક ભયંકર રોગોનું કારણ માંસાહાર બતાવવામાં આવે છે; કારણ કે માંસના ખોરાકથી અશુદ્ધ અને ઝેરી પરમાણુઓ પેટમાં દાખલ થાય છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને તાજા માંસમાં પણ અશુદ્ધ પદાર્થોનો થોડો ઘણો પણ ભાગ હોય છેજ. વેચવાને માટે જે પશુઓનો ઘાત કરવામાં આવે છે તેના માંસ ખાનારાઓમાં ૮૦ ટકા ન્યૂનાધિક રોગી થાય છે. એ સંભવ છે કે રોગ કદાચ થોડો સમય ગયા પછી થાય પણ તેનાથી રોગ તો અવશ્યમેવ થાય છેજ. પશુઓમાં

નિરોગીપણું માત્ર જંગલમાં રહેવાથીજ રહે છે. કિન્તુ પાળેલાં જનાવર કે જેનું માંસ મનુષ્ય ખાય છે તે ખહુજ કમ નિરોગી હોય છે. એ સાર્વભૌમ સિદ્ધાંત છે કે માંસનું જેટલું અધિક સેવન કરવામાં આવે છે તેટલુંજ તે વધારે રોગાક્રાંત થાય છે તેમજ આમવાત અને વાઇનો રોગ તો માંસાહારીઓમાં ઘણોજ જોવામાં આવે છે.

ફળોનો આહાર સાત્વિક આહાર છે અને તે આહારથી પવિત્ર અને સૂક્ષ્મ વિચારોની સામગ્રી પણ મળે છે. સાત્વિક આહારથી માનસિક શક્તિ ઉત્તમ અને નિર્મળ થાય છે. અનાજ, ફળો અને દૂધ આદિ આહાર્ય દ્રવ્યોથી સ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ થાય છે અને સદાચાર અને સૌશીષ્ય તરફ પ્રવૃત્તિ વધે છે, અને તેથી મનુષ્ય દેહ આત્મિક ઉન્નતિ કરવામાં સમર્થ થાય છે: તેમજ માનસિક શક્તિઓ પણ ખીલે છે. કારણ કે મનની ઉત્પત્તિ પણ અન્નથી થાય છે અને મનુષ્ય જેવો આહાર કરે છે તેવોજ તેનો સ્વભાવ બંધાય છે.

માંસાહાર જો કે ઉત્તેજક છે પણ અન્ય ઉત્તેજક પદાર્થોની માફક જીવનને ક્ષીણ કરવામાં કારણ રૂપ છે.

જે માણસ માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરે તે કોઇ દિવસ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી. એક પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાન ડૉક્ટરનો લેખ છે કે "જે મનુષ્ય ચિરસ્થાયી રોગોથી (જે માંસાહાર કરવાથી) પીડિત હોય છે તેનો મેં જ્યાં સુધી અનુભવ કર્યો છે તેમાં મધ–માંસથી કાંઈ પણ લાભ થયો નથી. તેમજ તે કહે છે મારા ત્રીશ વર્ષના અનુભવમાં જ્યાં જ્યાં રોગીઓને માંસાહારનો ખોરાક આપવામાં આવતો ત્યાં કાંઈ પણ સફળતા મળી નહીં, પરંતુ સાત્વિક આહારનો પ્રયોગ કરવાથી આજ સુધીમાં માત્ર બેજ દરદીઓમાં સફળતા ન મળી, પણ બીજા બધા દરદીઓમાં સફળતા મળી છે."

એજ પ્રમાણે ડા. કલન કહે છે કે "દરેક મનુષ્ય કે જે આરંભિક જીવનથી પરિશ્રમી છે તે જો માંસાહાર ન કરે તો વાતજનિત રોગોથી બચી શકે છે." એવી રીતે બીજા અનેક ડાકટરોએ માંસાહાર મનુષ્યોને માટે અસ્વાભાવિક બતાવ્યો છે. તેમજ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી કોઇ પણ એવી વાત નથી મળતી કે જેનાથી માંસાહારની ઉત્તમતા પ્રતીત થાય. કોઇ કોઇ ડૉક્ટરોનો એવો વિચાર છે કે ક્ષીણ મનુષ્યોને માટે માંસાહાર ઉપયોગી છે, કારણ કે માંસાહારથી શરીરની શીઘ્ર વૃદ્ધિ થાય છે. તેના જવાબમાં એ કહેવાનું છે કે તે વાત ખરી પણ સાથે માંસથી જે રોગો થાય છે તે દરદો થવાનો સંભવ છે, પરંતુ કોઇ પણ વૈજ્ઞાનિક વિદ્વાન એ વાતનો અસ્વીકાર નહીં કરે કે જે પરમાણુ માંસમાં મળે છે તે વનસ્પતિમાં પણ મળે છે, તેમજ વનસ્પતિમાં તે સામગ્રી વિદ્યમાન છે કે જે માંસમાં જોવામાં આવે છે. આ બાબત રસાયનશાસ્ત્રી સારી રીતે સમજી શકે છે. ભેદ માત્ર એટલોજ છે કે દાળથી નાઇટ્રોજન, અનાજથી નિશાસ્તો, ફળથી સાકર, શાકથી ક્ષાર અને ઘી આદિથી ચરબીનો ભાગ મનુષ્યને લેવો પડે છે. જો બરાબર મહેનત કરવામાં આવે તો વનસ્પતિથી અભીષ્ટ આહારની તેટલી સામગ્રી મેળવી શકાય છે કે જેટલી માંસથી મળે છે અને સાથે તેના સંપૂર્ણ રોગોથી પણ મુક્ત રહી શકાય છે. અસ્તુ! આ બધી બાબતોનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી મનુષ્યનો ઉપયોગી ખોરાક માંસ કદાપિ થઇ શકતો નથી અને જો મનુષ્ય પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છે તો સૃષ્ટિની અનેક અન્ય વસ્તુઓથી શુદ્ધ અને પવિત્ર આહારની વસ્તુઓ મેળવી શકે છે.

પ્રાણીઓનો વધ કરીને તેનું માંસ ખાવાની બાબાતમાં લોકો દયા, ન્યાય, અને ક્રૂરતાના નામે હજારો વર્ષોથી અપીલ કરતા આવ્યા છે જે મનુષ્યોનો સ્વભાવ ક્રૂર થઈ ગયો છે તે

ઉપર એ અપીલોથી બહુજ કમ અસર થાય છે. જો વિદ્વાન લોક આત્માની સત્તા જન્મ જન્માન્તરની અવસ્થા અને કર્મની પ્રતિપત્તિને બરાબર ધ્યાનમાં લે તો તેથી કોઇ પણ પ્રાણીને દુઃખ આપવાનું કે તેનો પ્રાણ લેવાનું કદિ સાહસ કરશે નહીં. પણ તે વાતને જો બીજા ધાર્મિક પુરૂષોના વિચાર ઉપર છોડીએ તોપણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી જ્ઞાત થાય છે કે મનુષ્ય સ્વભાવતઃ માંસાહારીઓની શ્રેણીમાં પેદા થયું નથી. જે વન માનુષ (Chimpanzee) થી તેની સમાનતા બતાવવામાં આવે છે અને જે મનુષ્ય ઇતર યોનિમાં ઉત્પન્ન હોવાથી તે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. તે તો સ્વભાવથી માંસ ખાતોજ નથી. તંદુરસ્તી જાળવવા ખાતર પણ સાત્વિક આહારની જરૂરીયાત છે. આ તથા પરલોકના કાર્યો સિદ્ધ કરવા માટે સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે, અને તે ત્યારેજ થઇ શકે છે કે મનુષ્ય ખાનપાનાદિ બાબતોમાં દુર્લક્ષ્ય ન કરતાં યથોચિત તેનું પાલન કરે અને તેમાંજ તેનું કલ્યાણ થાય છે.

હાલના જમાનાના જોડા.

લેખકઃ-(ડાક્તર અબદુલહમીદ ગુલ, એમ. બી. લંડન.)

જેમ જેમ આપણે આગળ વધતા જઇએ છીએ તેમ તેમ આપણી જીંદગી કૃત્રિમ હદોથી બંધાતી જાય છે. આપણી જીંદગી ઉપર બધી થીઅરી-દલીલનો આધાર રહેવાને બદલે આપણી રહેણીકહેણી, નવા વિચારો જેના સારઅસારપણા માટે ભવિષ્યમાં વિચાર થશે તેવા વિચારોને અનુસરતી કરવી પડે છે. આવી બાબતોમાં રસાયનશાસ્ત્રના અર્ધદગ્ધો નવી નવી શોધખોળો કરે છે. તેમનો લાભ માત્ર જાહેરમાં તેમની શોધખોળનું એક દિવસ અવલોકન કોઈ રોજીંદા પત્રમાં આવે તે પછી એક બે કાગળો તે બાબતમાં પત્રોમાં આવે પછી સર્વ ભુલાઈ જાય એ બાબતમાં સમાયો હોય છે. તેથી હું તો માત્ર આ પગના પહેરણની બાબતમાં હાલમાં જે સાયન્ટીફીક હકીકત જે છે તેજ જાહેરમાં મેલું છું.

દરેક જમાના-સુધારામાં પગમાં કંઇક પણ પહેરવાનો રીવાજ માલમ પડે છે તે અર્વાચીન અને પ્રાચીન જમાનામાં ચાઇના લોકો અને પાશ્ચાત્ય લોકોમાં પણ છે. જેવી રીતે ઘરો ઉપરથી સુધારાની હદ માપી શકાય છે, તેમજ પગરખાં ઉપરથી પણ તેનો માપ થઈ શકે છે, પગ જેમ વધારે કદરૂપો બનેલ તેમ વધારે સુધારાનો જમાનો જણાય છે. અને આ બાહોશ દાંતના ડાક્ટર થોમ્સ જેમ કહે છે કે જેમ દાંત જલદીથી સડતા હોય તેમ તેમ સુધારાનો પ્રભાવ છે. એ વાતને મળતી છે. ચીના સ્ત્રીઓના પગના બુટને માટે જાણીતી બિના છે અને તેવા બુટને દરેક જગાથી ના પસંદગી બતાવવામાં આવે છે. તેમજ આપણા બુટ અને સુઝ પણ તેનાથી માત્ર ડીગ્રીમાં ઉતરતા છે. આજની ફેશન તે આવતી કાલ હાંસીને પાત્ર બિના થાય છે એટલું દરેક જણ કબુલ કરે છે કે હથેળી અને પગનાં તળાંમાં બધા ભાગો કરતાં વધારે પરસેવો થાય છે. પગને ચામડાનાં ઢાંકણ કરવા જે ઢાંકણ પર ચરબીને લગતા પદાર્થો લગાડવાથી તેમાંથી હવા આવજાવ કરવા દેનારાં છિદ્રો બંધ થઈ જાય છે. તેથી પરિણામે વેપરેશન-પાણીનું શોષવું બંધ પડે છે અને પગ ભીનાશવાળાજ રહે છે. જેથી જંતુથી થતાં દરદો થવાનો સંભવ રહે છે. ઘણી વખત તેમાંથી ખરાબ વાસ પણ આવે છે. વળી બુટથી કોર્ન-ડણ, Broters નખનું અંદર વધવું અને Bunions થાય છે. જાણીતી અસર Deformilis Hallux valgns અંગુઠો અને મોટી આંગળી (Hammer toe) નું

વધારે આગળ વધી આવવું–વળી બુટથી Metatarsaligia નામનું દરદ થાય છે, જો કે એમ પણ કહેવાય છે કે આવી બાબત વંશપરંપરા ઉતરે એવી હોય છે, પણ અણસુધરેલા લોકોમાં આ બાબતો જોવામાં નથી આવતી તેથી તે વાત વ્યાજબી હોય એમ લાગતું નથી.

કણુ બુટના ઘર્ષણથી થાય છે અને તેની પીડા આપણે સર્વે જાણીએ છીએ. કણુ પણ ચામડીનાં કેન્સરના જેવુંજ છે; કારણ તે પણ અંદર માંસ તરફ દિવસાનુંદિવસ વધતું જાય છે. great toe મોટી આંગળીનું અંદર વધવું ઘણુંજ દરદ કરે છે તે ખરેખર જે ચામડીના ભાગમાંથી નખ ઉગે છે તે ભાગપર સોજો થાય છે તેમાંથી નીકળતો પ્રવાહ is very foetid આમાંથી વખતે વધારે ગુંચવણુ થતાં તે અંગનો નાશ થવાનું પણ બને છે. તેનું કારણુ બંધ ન બેસતા બુટ વધારે નખ કાપવા અને અચોખાઈ છે.

Bumon એક આગળ વધી આવતો ભાગ છે. જેમાં sac પ્રવાહી પદાર્થથી ભરેલ હોય છે જે પરૂ પણ હોય, તે Hallux & valgusના ભાગમાં જ્યાં પગ સાથે અંગુઠાનું જોડાણ થાય છે ત્યાં જરા અંદરના અથવા કણુના ભાગની નીચે હોય છે Hallux & valgus જે મોટી આંગળી (toe big)નું ખરાબરૂપ થાય છે, ને તે ૯૦ ટકા હાલના સુધરેલા જમાનાની સ્ત્રીઓમાં માલુમ પડે છે અને તેમાં પેલી મોટી આંગળી આગળ વધી આવેલી હોય છે. તે સાંકડા ટોના બુટથી થાય છે ને તે બુટની અણી વચમાં હોય છે. ઉંચી એડીના બુટથી પગની આંગળીઓને બુટના સાંકડા ભાગમાં જવું પડે છે તેથી આમ થાય છે; તેથી માત્ર ખરાબ દેખાવ થાય છે એટલુંજ નહી પણ પગના કમાન (arch) ના ફ્રન્ટ Pillarને અગવડ કરતા થઇ પીડા કરે છે.

બીજી ખરાબ રૂપ જે વિષે કહ્યું તે હેમર ટો માટે આંગળીની બાબતમાં છે–તે દેખાવ હેમર જેવો થતાં તે હેમર ટો કહેવાય છે. એ પણ સાંકડા અને તંગ બુટ પહેરવાથી એક આંગળી બીજી આંગળીપર ચડી જાય છે, અને પછી હેમર જેવું થાય છે.

metatarsalgia પગની આંગળી કમાનનાં લાંબા હાડકામાં થતું દર્દ છે તે પણ સાંકડા બુટથી હાડકાને દબાવવાથી તંતુઓ અને લોહીની નસોના દબાણથી થાય છે. આથી ફ્લેટ ફીટ થાય છે. કમાનનું નીચે પડવાથી પગની પોલાઇ વધે છે. જેથી બુટ સાધારણુ રીતે પુરતો પહોળો છે તે ચાલવાથી ટુંકો પડે છે. હવે બુટના શોખીનોને જે કંઇ વધારે કહેવું હોય તે કહો. આ ઉપરથી કહેવાનું કે બુટની ખામીમાં તેનો આકાર અને ઉપરનું ઢાંકણુ છે તેથી ઉપાય તરીકે પગના ઘાટનાં તળાં કરવાં જોઇએ અને ઉપલું ઢાંકણુ કાઢી નાંખવું જોઇએ. એટલે કે Sandal ચામડી જેવું કરવું. આની વિરૂદ્ધ ઘણું કહેવામાં આવશે પણુ તે વધુ દેખાવની બાબતમાંજ પણ તંદુરસ્તીની ખાતર તે વાતને પડતી મેલવી જોઇએ અને મારે યાદ આપવું જોઇએ કે રોમન સોલજર પોતાની ચંપલથી તેના વખતમાં લડવામાં પુરતો શક્તિવાન હતો અને આલ્પસની ઘણી ઠંડી અને આફ્રીકાની ઘણી ગરમીમાં તે સરખી રીતે સગવડથી રહેતો હતો. જે લોકો દેખાવની ખાતર વિરૂદ્ધ જતા હોય તેને માટે એમ કહું છું કે ઉપલું ઢાંકણુ નરમ ચામડાનું કરવું તેનાપર કંઇ લગાડવું નહી તેની અંદર અમુક છિદ્રો કે જે પવનનો સંચાર કરે પણ પાણીને આવવા દે નહી. આવી શોધ હાલના જમાનામાં માણસની શક્તિથી વધારે નથી.

Miles and Thomson's Text book of surgery Sir Fredrick Treves Handbook of surgery Lane on flat foot.

ડૉકટર, વૈદ્યની જવાબદારી.

(લેખક–તંત્રી.)

મનુષ્ય જાતની સેવા બજાવવામાં ડૉકટર માટે લોકો વધારે નિંદા કરે છે; આપણે તેની ટીકા કરીએ છીએ, અને તેના દવાના બીલોમાં ખામી કાઢીએ છીએ; પરંતુ સહેજ દર્દ થતાં પણ આપણે તેને ત્યાં દોડીએ છીએ. થોડા દિવસ પહેલાં એક ગર્ભ શ્રીમંત માણસને બ્લડ પોઇઝન થવાની બીક લાગવાથી ડૉકટરને બોલાવવા માટે તેણે એક સ્પેશીયલ ટ્રેન દોડાવી હતી. વળી એક ખેડુતનો છોકરો ઘોડા ઉપર બેસી દોડતે ઘોડે શહેર તરફ ડૉકટર પાસે જતો હતો, કારણ કે તેનો બાપ ઘાસની ગંજી ઉપરથી પડી ગયાથી તેનો પગ ભાગી ગયો હતો. ડૉકટર એક એવી સ્થિતિનો માણસ છે કે જેણે હરહમેશ પોતાના ધંધા માટે તૈયારજ રહેવું જોઈએ. એવી એક પણ મીનીટ કે ક્ષણ નથી કે તે વખતે ડૉકટર પોતાના ધંધા માટે રોકાયલો ન હોય. જો તે આખી રાત નિદ્રા લેતો હોય તો તેનું કારણ એટલુંજ કહી શકાય કે તેના આજુબાજુના સ્થળના લોકો દર્દ સિવાયના શાન્તિમાં હોવા જોઇએ. તે ટેલીફોન, નાઈટબેલ (રાત્રીના ટેલીફોનના ઘંટનો) દરવાજા ઉપરના ઘંટનો, અને ઓફીસના ઘંટનો એક જાયુના નોકર જેવો હોય છે. આખા દિવસનો ભારે શ્રમ કર્યા પછી જ્યારે અન્ય માણસો રાત્રીએ પોતાનું જીવનબળ મેળવવા શાન્તિથી આરામ લે છે. પણ ડૉકટરથી તેમ થઇ શકતું નથી; કારણ કે કોઇ માંદા માણસની સારવાર માટે તેને તેડું આવે છે તો તેને તરતજ ત્યાં જવું પડે છે. ડૉકટર એ એક ખાસ જુદીજ પ્રકારનો માણસ છે. ડૉકટરે ઘણાં દર્દો ને મુસ્કેલીઓ અનુભવી હોય છે છતાં પણ તે દર્દીને સારૂં થવાની આશા છેવટના વખત સુધી રાખે છે. જો તે પવિત્ર અને સારા વિચારનો હોય છે તો તેને હાથે દર્દીઓને સારો આરામ થાય છે.

કાયદાના હિમાયતીઓની જરૂર આપણને કોકજ વખત પડે છે. પાદરીઓને તો આપણે ધર્મક્રિયા વખતે અને જમવા માટે આમંત્રણ કરીએ છીએ, પરંતુ ડૉકટરને તો વગર વરધીએ આપણે સુવાના ઓરડામાં જવાની પણ છુટ આપીએ છીએ. ડૉકટર જો કે દર્દીને જોવાથી ચકિત થઈ જાય છે; તોપણ તે વાત તે કોઇને એકદમ કહેતો નથી. શરીરને તન્દુરસ્ત કરવામાં તેના આત્માને પણ સુધારવાની તક મળે છે તે તક પાદરીઓને ભાગ્યેજ મળે છે. પાદરી લોકોને ધર્મના ગુરૂ તરીકે લોકો પિતારૂપ ગણી પોતાના કરેલા પાપોની તેમની પાસે કબુલત કરે છે. તેજ પ્રમાણે ડૉકટર એ જો કે ધર્મગુરૂ જેવો ધર્મપિતા નથી તોપણ તે અન્ય પ્રકારે તેને લોકો પિતારૂપ માની તેના આગળ પોતાની જે ભૂલોથી દર્દ થયું હોય છે તેની કબુલત આપે છે. ડૉકટર એ દરેક કામને લાયક હોય છે. કોઈ પણ કમીટીમાં તેની નેમણુંક થાય છે તો તે યોગ્યજ હોય છે. કોઈ પણ સાર્વજનીક કામમાં તે ભાગ લેવાને લાયક છે, અને કોઇ કામ તેને સ્વતંત્ર સોંપવામાં આવ્યું હોય છે તો તે કામ પણ તે સારી રીતે બજાવી શકે છે. એક ફીલોસોફરને મનુષ્ય જાતની લાગણીઓ સમજવાને એક અઠવાડીયું લાગે છે, તેટલું જાણવાને ડૉકટરને માત્ર પાંચ મીનીટજ લાગે છે, છતાં પણ જનસમૂહની ચાહના તેના તરફ જોઇએ તેવી હોતી નથી.

કાયદાના હિમાયતીઓ પોતાના કુલ માટે જજ્જ કે જૂરી આગળ પોતાના રોદણાં રૂવે છે. પાદરીઓ ઉંચા આસન ઉપર ઉભા રહી લોકો માટે પોતાની લાગણીઓ જુસ્સાભરેલા અવાજથી બતાવી આપે છે; પણ ડૉકટરો તો પોતાનું કામ શાન્તિથી બજાવ્યે જાય છે. આશ્ચર્યજનક વાત

હડી થુંકે છે તો તેમનું થુંક પણ ધુમાડાના રજકણોથી કાળું થએલું હોય છે. તેજ ખાત્રી આપે છે કે તેવા રજકણો ફેફસામાં રાત્રીએ ગએલાં હોય છે. હાલમાં સાબીત થઈ ચુક્યું છે કે તમાકુની બીડી પીનાર એક વખતનો ધુમાડો કાઢે છે તેમાં ૪૦૦૦૦૦૦૦૦ ચાલીસ કરોડ સુક્ષ્મ અણુઓ હોય છે. તો આવી રીતે આખી રાત ધાસતેલના ખડીયાને બળતો મૂકી સુવાથી ઘરની હવામાં કેટલાં બધાં સૂક્ષ્મ અણુઓ ફેલાઈ જતાં હશે તેની ગણત્રી કરવાને કોણ સમર્થ હશે.

થોડા દિવસ ઉપર અમે એક કાપડની મીલ જોવા ગયા હતા. જ્યાં સારી જાતનું કાપડ વણાતું હતું તે હોલમાં અમે દાખલ થયા તો ત્યાં વરાળવાળી હવા દાખલ કરવામાં આવતી હતી જેથી તેની ભીનાશ કપડાંને લાગતી હતી. એ હોલમાં અસંખ્ય સુક્ષ્મ રજકણો હવામાં ઉડતાં હતાં જેથી તે સ્થળે કામ કરનાર સંખ્યાબંધ મજુરોના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં તે જતાં હતાં. થોડી વાર કાપડ વણાતું જોઈ અમે જ્યારે એ હોલમાંથી બહાર નિકળ્યા ત્યારે અમને એમ લાગ્યું કે આપણે એક નવી દુનિયામાં દાખલ થયા. આવા સ્થળે કામ કરનારના ફેફસામાં સંખ્યાબંધ રજકણો દરરોજ દાખલ થાય અને તેને બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ દયાળુ કુદરત પોતાનાથી બનતા પ્રયત્ને કરે એમ છતાં જ્યારે તેનો જથ્થો વધી જાય ત્યારે તેવા માણસોને ફેફસાના વ્યાધિ થઈ ક્ષયરોગ પેદા થાય એમાં શી નવાઇ છે. હાલમાં ક્ષયરોગીઓની સંખ્યામાં દરવર્ષે વધારો થતો જાય છે તેનું કારણ ચોખ્ખી હવા મળવાનો ભુખમરોજ છે.

છોકરાઓને ખાવા આપવામાં આવે છે તેવી ખાંડની રંગબેરંગી ગોળીઓને કેટલીક જાતની મીઠાઈને સુશોભિત કરવા માટે અનેક જાતના રંગ આપવામાં આવે છે. આવા રંગો પણ ઝેરવાળા હોય છે. તેવાં ઝેર આવી મીઠાઈમાં અતિ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓમાં વહેંચાઇ ગએલાં હોય છે, અને તેવા પદાર્થો ખાનારને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં તે નુકશાન કર્યા વિના રહેતા નથી.

ધૂલિસામ્રાજ્ય એ નામનો લેખ પ્રાતઃકાળ પત્રમાં આવેલો છે તે ઉપયોગી અને જાણવા જેવો હોવાથી અત્રે દાખલ કરવામાં આવ્યો છે.

“ ધૂલિસામ્રાજ્ય,

મોટામાં મોટું રાજ્ય કોનું છે. એ પ્રશ્નનો ઉત્તર અનેક મનુષ્યો આપશે, કે અંગ્રેજ સરકારનું છે. પણ આપણે અંગ્રેજી રાજ્ય સાથે કંઇજ કામ નથી. આથી પણ એક મોટું ઘણું મોટું રાજ્ય છે અને તે રાજ્ય તે ધૂલિનું સામ્રાજ્ય છે. કોઇ સ્થાન એવું નથી, કે જ્યાં ધૂલિનું અર્થાત ધુળ (Dust) નું સામ્રાજ્ય ન પ્રવર્તતું હોય. પૃથ્વીપરનાં રાજ્યોની પેઠે આ રાજ્યને મર્યાદા નથી. સમુદ્રથી તેની સીમા અંકાતી નથી તથા પર્વતો તેની હદને મર્યાદિત કરતા નથી. આ મહા રાજ્યની પ્રજા વિષે આપણે વિચાર કરીએ છીએ તો સમજાય છે કે આપણી મતિ સ્તબ્ધજ થઇ જાય છે. આટલી મોટી સંખ્યા કોઇ ઠેકાણે મળી શકે તેમ નથી. પૃથ્વીનું વસ્તીપત્રક કરવું સહેલું છે, પણ આ રાજ્યનું વસ્તીપત્રક કરવું અસંભવિતજ છે. મનુષ્ય પ્રજામાં જેમ જુદા જુદા આકાર મળી આવે છે તેમ આમાં પણ જુદા જુદા આકાર મળી આવે છે. આ પ્રજાનું બંધારણ ઘન છે, પ્રવાહી છે તથા હવાઇ પણ છે.

કયે કયે ઠેકાણે આ સર્વે વ્યક્તિઓ વસે છે ? તે આપણા ઘરના ખાનગીમાં ખાનગી ઓરડાઓમાં હોય છે. રસ્તાઓમાં, બજારમાં, ઘરમાં, ઘર ઉપર, પર્વત ઉપર શાળામાં, કચેરીઓમાં, દવાખાનામાં, વસ્તીમાં, જંગલમાં અને સર્વત્ર તે વસે છે. હવામાં આમતેમ સ્વતંત્રપણે વિહાર કરે છે. તમે અને અમે તેને બહાર કાઢી મકવાને સવારસાંજ નિત્ય પ્રયત્ન કરીએ છીએ છતાં આપણે

તેને બહાર કાઢી શકતા નથી. તેની સાથે આપણે નિત્ય લડીએ છીએ છતાં તેનોજ જય થાય છે. કરોડો રૂપૈયાનાં મોટાં ખરચ તેને દૂર રાખવાને પ્રતિવર્ષ કરવામાં આવે છે, છતાં તે દૂર થતી નથી. વર્ષાદના પાણીમાં અને બરફના કકડાઓમાં પણ તે વિદ્યમાન હોય છે, તે અમુક ઠેકાણે છે અને અમુક ઠેકાણે નથી એમ નથીજ; પણ તે સર્વ ઠેકાણે છે.

દ્રવ્યના અસંખ્ય વિભાગો થઈ શકે છે અને તેથીજ ધૂલિનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તે છે, જો દ્રવ્યના વિભાગ ન થઈ શકતા હોત તો આ પ્રમાણે નજ બનત. એક સિક્કો કે જે હજારો મનુષ્યના હાથમાં જાય છે તે ક્રમે ક્રમે ઘસાય છેજ. સિક્કા ઉપર મનુષ્યનો હાથ મુકાતાં પછી તે સોનાનો હોય, રૂપાનો હોય કે ત્રાંબાનો હોય તોપણ ઘણા થોડા પ્રમાણમાં પણ તે ઘસાય છેજ. ગમે તેટલાં સૂક્ષ્મ તુલા-ત્રાજવાં બનાવે કે ગમે તેટલું સારૂં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર બનાવે તોપણ એક વખત સિક્કાને અડકવાથી તેમાં કેટલો ઘસારો થાય છે, તે માપી શકાય તેમ નથી; તેમ છતાં કંઇ ને કંઇ ઘસારો તો થાય છેજ. અને આ પ્રમાણે અનેકના હાથમાં તે સિક્કો જવાથી તે અધિક અને અધિક ઘસાતો ચાલે છે, અને એક વખત એવો આવે છે, કે જ્યારે તે ઘસાયો છે, એવી આપણને પ્રતીતિ થાય છે-ભાન થાય છે.

હાર્મોનિયમના પડદાઓ પ્રત્યેક આંગળીના સ્પર્શે સહજ પણ ઘસાય છે, અને આ પ્રમાણે સહજ સહજ ઘસાતાં કાળે કરીને તે વધારે ઘસાયલા સ્પષ્ટ થાય છે. સિક્કા ઉપરનો ભાગ અને આ પડદા ઉપરનો ભાગ ક્રમે ક્રમે છૂટા પડીને ઉપર જણાવી ગયા તે ધૂલિ સામ્રાજ્યમાં મળતો જાય છે.

એકલા પાણીમાં જો વિદ્યુત્ પ્રવાહનો પ્રસાર કરવો હોય છે તો તે થઈ શકતો નથી. પછી તે પાણી ગમે તેટલું ચોખ્ખું હોય પરંતુ ચોખ્ખા એકસો ટન પાણીમાં જો એકજ વાલ જેટલું મીઠું (Salt) નાખવામાં આવે તો વિદ્યુત્ પ્રવાહ તે પાણીમાં થઇને પસાર થઈ શકે છે. શા માટે આ પ્રમાણે બને છે? એક કણ જેટલા મીઠાના કોઈ અસંખ્ય વિભાગ થઈ જાય છે અને તે સર્વ પાણીમાં છૂટા છૂટા થઈ જાય છે. સો ટન પાણીમાં એક કણ જેટલા મીઠાના એટલા ભાગ થાય કે દરેક પાણીના અણુમાં થઇને વીજળી જઈ શકે એટલે શું? એક અણુના કેટલા સૂક્ષ્મ અણુઓ થતા હશે, તેનો કંઈ વિચાર આવે છે? પદાર્થના વિભાગ કેટલા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં થઈ શકે છે!

જે ઓરડામાં આપણે રહેલા હોઇએ તે ઓરડામાં એક વાલપૂર કસ્તુરી મુકી હોય છે તો આખા ઓરડામાં કસ્તુરીનો સુવાસ પ્રસરી રહે છે, અને તે કેટલાંક વર્ષ સુધી પ્રસરી રહે છે. આપણને તેનો સુવાસ આવે છે, એથી આપણે નિશ્ચય કરી કહિએ છીએ, કે તેમાંથી સ્વલ્પ અંશમાં પણ તેના રજકણો છુટા પડતા હશે. અહો! આ અણુઓ કેટલા સૂક્ષ્મ હશે? કલ્પના પહોંચે છે? કોઈ માપ કાઢી શકે તેમ છે?

એવું પ્રમાણ કાઢવામાં આવ્યું છે, કે બીડી પીનાર એક વખત ધૂમાડો કાઢે છે ત્યારે તેમાં ચાળીસ કરોડ સૂક્ષ્મ અણુઓ હોય છે!

ગળીનો એક નાનો સરખો કણ એક "ટન" જેટલા પાણીમાં પણ રંગ આણે છે. હવે આ પાણીના પ્રત્યેક અણુને આપણે તપાસિયે તો તેમાં ગળીનો કોઈ પણ નાનો વિભાગ કે અંશ હોવાનોજ. આ એક ગળીના કણ વિભાગ કોઈ અસંખ્ય હોય છે. તેની ગણત્રી કોઈ કરી શકે તેમ નથી. અહો! પદાર્થોના કેટલા સૂક્ષ્મ વિભાગ હોઈ શકે છે!

પદાર્થોના વિભાગનું કંઇક પ્રમાણ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરનાર પ્રો. વેરબર્ગે એવું પ્રમાણ કાઢયું છે કે એક રકાબી ઉપર વરાળનું જે પડ ભેજવાળી હવામાં બાઝે છે તે પાતળામાં પાતળા કાગળ કરતાં પાંચલાખ ગણું પાતળું હોય છે!

દીવો બળતો હોય છે ત્યારે પણ જે પદાર્થ બળે છે તે અસંખ્ય અણુમાં વિભક્ત થઈ જાય છે. આ દીવો કે બીજો પદાર્થ બળવાથી જે સૂક્ષ્મ અણુઓ છૂટા પડે છે તે કલાકોના કલાકો કે કેટલાક દિવસ સુધી પણ તે હવામાં ઉડતા રહે છે, અને પછી તે પૃથ્વી ઉપર, કપડાં ઉપર, કે બીજા પદાર્થો ઉપર ઠરીને બેસે છે. ધૂળનું પ્રમાણ કેટલું સૂક્ષ્મ હોય છે તે દર્શાવવાનોજ આ આશય છે. હવે વિચાર કરો, કે આ ધૂળ મનુષ્ય ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરે તોપણ દૂર થઈ શકે ખરી કે? અને તેને દૂર કરવાને પ્રત્યેક ઘરમાં નિત્ય જે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તે પ્રયત્ન માત્ર એટલુંજ કરે છે કે તેને વાતાવરણમાં માત્ર ઉરાડી મુકે છે, જે પુનઃ જ્યાંથી કાઢી હોય ત્યાંજ આવી ઠરે છે. આ ઉપરથી વિલાયતમાં ધૂળને વાળી કાઢવામાં નવાં સાધનો યોજવામાં આવ્યાં છે. તે સાધનો તે આપણી ગાર્જેતી-સાવરણી જેવાં નથી પણ જુદા પ્રકારનાં છે. આ સાધનો એવાં છે કે તેનાવડે પુંજો કાઢતાં તેનાથી જરા પણ ધૂળ બહાર ઉડતી નથી. સાવરણીની પેઠે આ સાધનને પદાર્થ ઉપર ઝાટકવું પડતું નથી. પણ તેને માત્ર જે ભાગમાંથી ધૂળ કાઢવી હોય છે તે ભાગમાં ફેરવવુંજ પડે છે. તે ભાગને તે અડતાં તે ઠેકાણે જે ધૂળ હોય છે તે તેની અંદર ચુસાઈ જાય છે. અંદરની હવા તે ધૂળને અંદર ખેંચી લે છે. આ પ્રમાણે જમીન ઉપરથી ધૂળ વાળી લેવામાં આવે છે, તથા સરસામાનને પણ તે યંત્ર અડકાડતાં તેના ઉપર પડેલી ધૂળ તેમાંજ ખેંચાઈ જાય છે, જેને પછી બહાર જઈને તેને માટે નક્કી કરેલા સ્થાનમાં નાખી દેવામાં આવે છે.

સુધાસાગર.

મારા મર્હુમ મિત્ર ડૉ. સૈયદઆદમ જેમના અમર આત્માએ આ ફાની દુનિયાનો ત્રણ વર્ષ ઉપર ત્યાગ કરેલો છે. તેઓ એક બાહોશ અને લોકપ્રિય ડૉક્ટર હતા. ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં તેમણે લગભગ અઠાવીસ વર્ષ હૉસ્પીટલ આસીસ્ટંટની જગોનું કામ કર્યું હતું અને ફર્સ્ટગ્રેડ ડૉક્ટર હતા. તેમને એલોપેથીક, હોમીઓપેથી, બાયોકેમીક, યુનાની, અને દેશી દવાઓનો સારો અનુભવ હતો અને લોકપ્રિય પણ બહુ હતા. દેશી દવાઓના અત્યંત શોખને લીધે તેઓ દેશી ને યુનાની વૈદો સાથે વધારે સંબંધ રાખતા, અને ઉપયોગી દવાઓની નોંધ કરી રાખતા. મારી સાથે તેમનો લાંબા વખતનો ગાઢ સ્નેહ સંબંધ હતો. જ્યારે જ્યારે અમે બન્ને મળતા ત્યારે ત્યારે એકમેકને અનુભવમાં આવેલી દવાઓની અમો નોંધ કરાવતા હતા. પ્લેગની શરૂઆત મુંબઈ ઇલાકામાં થયા પછી કેટલાક વખત સુધી પ્લેગવાળા સ્થળમાંથી આવતા મુસાફરોની શારીરિક તપાસ ડૉક્ટર કરતા હતા અને શક પડતા જેવા મુસાફરને દશ દિવસ ક્વોરેન્ટાઇનમાં રાખવામાં આવતા હતા. આ નિયમ ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં પણ તે વખતે અમલમાં હતો. આવા સમયમાં એક પેઢીજાત રાજ *વૈદ્ય પોતાની સાથે કેટલાક પુરાતન ગ્રંથો અને અનેક જાતની યાત્રાઓ સાથે દેશાટન કરવાને માટે નિકળ્યા હતા, તે લાંબા વખતની ટ્રેનની મુસાફરીથી કંટાળી ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યના કલોલ સ્ટેશને ઉતર્યા હતા. તે વખતે ડૉ. સૈયદઆદમ કલોલ ડીસ્પેન્સરીમાં હૉસ્પિટલ આસીસ્ટંટ હતા અને સ્ટેશનપર ઉતારૂઓની શારીરિક તપાસ કરવાની તેમની ડયુટી હતી. તેમનો વેષ હિંદુસ્તાની હતો અને તેમની સાથે પુષ્કળ સામાન પણ હતો. કસ્ટમ ડયુટીવાળાએ તેમનાં પોટકાં અફીણના શક માટે છોડાવવા માંડ્યાં, પરંતુ સૈયદઆદમે તેમના બોલવા ચાલવાની રીત અને તેમના ચહેરા

* સાંપ્રતકાળમાં ગુંકનો હાંકરો મળવાથી રાજવૈદ્યનું નામ ધારણ કરે છે તેવા રાજવૈદ્ય તે નહોતા.

ઉપરથી આ કોઇ સંભાવિત માણસ છે એમ પરીક્ષા કરી "ભાગ્ય છુપે નહી ભભૂત લગાંયાં" અને એકસાઇઝ ડયુટીવાળાઓને કહ્યું કે એમની પાસે તેવો માલ નથી માટે હેરાન કરશો નહિ. આ વખતે રાત્રી પણ વધારે ગઈ હતી અને ગામ પણ અજાણ્યું હોવાથી તેમને ઉતરવાનું સ્થળ પણ નહોતું, જેથી તેમને પોતાના મુકામે તે લેઈ આવ્યા અને તેમનું આતિથ્ય કર્યું, અને એ વૈદરાજ સાથે તેમને વાતચિત કરવાનો પ્રસંગ સારો મળ્યો. તેમની વિદ્વતા, અદ્દભુત દવાઓ, અને અનેક સદ્દગુણોએ ડૉ. સૈયદઆદમનું મન હરણ કર્યું, તેથી તેમને તેમણે ચાર દિવસ કલોલમાં રાખ્યા. રાજવૈદ પણ ડાક્ટર સાહેબે વગર ઓળખાણે પોતાના ઉપર કરેલા ઉપકારથી પ્રસન્ન થઇ પોતાની પાસેના પુરાતનકાળના અનુભવી દવાઓના લખેલા ગ્રંથ ડૉકટરને વાંચવા માટે આપ્યા, પણ વખત ઘણો ટુંકો હતો જેથી તેઓ ઘણું ઉતારી શકે તેમ નહોતું તેથી તેમાંનો એક સુધાસાગર નામનો ગ્રંથ જે સૈયદઆદમને સારો ને ઉપયોગી માલુમ પડયો તેની નોંધ તેમણે બનતી ત્વરાથી કરી લીધી હતી. હું જ્યારે કલોલ મુકામે તેમને મળ્યો ત્યારે તેમણે મને કરી લીધેલી નોંધ બતાવી હતી અને મને પણ તે ઘણી ઉપયોગી લાગી હતી, તેમજ તેમાં લખેલી કેટલીક દવાઓનો મેં ઉપયોગ પણ કરી જોયો હતો. એ દવાઓનો ઉત્સાહી ગૃહસ્થો અનુભવ લેઇ ખાત્રી કરે તે હેતુથી મેં માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરવા નિશ્ચય કર્યો છે. જો તે નોંધ ઉતારી લેવામાં મેં આળસ કર્યું હોત તો સૈયદ આદમના મર્ણ પછી તે નોંધ મને મળવા સંભવ નહોતો. તેમ તેનો પ્રજાવર્ગને ઉપયોગ પણ થાત નહિ. અનુભવી ને ઉપયોગી દવાઓ બીજા જાણે તો આપણી કીર્તિને નુકશાન થાય અને પૈસાનો લાભ જાય એ હેતુથી આવા અનેક ગ્રંથો અને દવાઓ લોકો છુપાવી રાખે છે. મેં પણ લાંબા કાળથી આવી ઉપયોગી દવાઓની ઘણી નોંધ લીધેલી છે. તે નોંધો પ્રજાવર્ગ આગળ મુકવા માટેના દ્રઢ નિશ્ચયથી મેં મહારૂં ધન્વન્તરી માસિક શરૂ કર્યું છે. મારા સંખ્યાબંધ સગા, સ્નેહી, અને ઓળખવાળા લોકો મારી દ્રષ્ટિ સમીપ આ દુનિયામાંથી ચાલ્યા ગયા છે ને મારે પણ એક વખતે જવાનું છે, એ નિશ્ચય છે; તો મેં પુર્ણ શ્રમ લેઈ કરેલી નોંધો પ્રજાવર્ગ આગળ ન મુકવાને જરા પણ કારણ નથી. ડૉ. સૈયદઆદમે મૂળ ગ્રંથમાંથી કરેલા ઉતારાની ભાષા અને શબ્દોને ચાલતા જમાનાની વપરાતી ભાષામાં બદલવાનો મેં જરા પણ પ્રયાસ કરેલો નથી; કારણ તેમ કરવાથી એ ગ્રંથ જુના વખતમાં લખાયલો છે કે હાલમાં લખાયલો છે તે જાણવા સાધન રહે નહિ માટે તેમાં વપરાયલી ભાષામાં જે ભૂલચૂક હશે તેને માટે સજ્જનો દરગુજર કરશે એવી આશા રાખું છું. તંત્રી.

ચંદ્રોદયની ગોળીઓ—હીંગરફ ચાર ભાગ (શુદ્ધ કરેલો હીંગળોક લેવો) બંગાળી પીપર બે ભાગ, જાયફળ, જાવંત્રી, ઇલાયચી, ફુલાવેલો ટંકણખાર, વાંસકપૂર, કેસર, શંખભસ્મ, કાન્તસાર, સોનાના વર્ક, કસ્તુરી, ગોરોચન, શુદ્ધ કરેલો પારદ, એ રીતે બાર વસ્તુઓ સરખા વજને એક એક ભાગે લેઈ સર્વ વસ્તુઓને ખલ કરી બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને આઠ પહોર સુધી આદાના રસમાં ઘુંટી બે રતીથી ત્રણ રતીની ગોળીઓ કરવી. એ ગોળીઓ નીચે લખેલા દર્દ ઉપર ફાયદો કરે છે. નળબંધવાયુ, ફડકવાયુ (છાતી વધારે ધબકે છે તે), શીતવાયુ, ચિત્તભ્રમવાયુ, શરીરની શીતળતા એ રોગો ઉપર મધમાં કે આદાના રસમાં એક ગોળીથી બે ગોળી ખવરાવવી. ધાતુક્ષીણતા, અશક્તિ, કમરશૂળ, જીર્ણજ્વર એના ઉપર દૂધની સાથે આપવામાં આવે છે. નસોના પુરૂષાર્થ માટે પાનમાં ખવરાવાય છે. દમ, કફ, ક્ષય, ગળતી, એ રોગો ઉપર પાનનો રસ, આદાનો રસ, મધ, એ ત્રણમાં મેળવીને અપાય છે. એ દવા ખાતાં સુધી તેલ, પાપડ, અથાણું, કેળાં, વંતાક એ વસ્તુઓની પરેજી પાળવી. ગોળી ખાવાથી શરીરમાં ગરમી જણાય તો દૂધ અને ઘીનું જોર વધારે રાખવું.

વસંતમાલિની—શુદ્ધ હીંગળોક આઠ ભાગ લેઇ તેને ગાયના માખણમાં ચૌદ દિવસ સુધી ખલ કરવો. પછી તેમાં નીચેની વસ્તુઓ મેળવવીઃ—

બંગાળી પીપર બે ભાગ, અકલકરો, કેસર, ઇલાયચી, નાગકેસર, ફુલાવેલો ટંકણખાર, જાવંત્રી, સોનાના વર્ક, ચાંદીના વર્ક, સાચાં મોતી, કસ્તૂરી, અમર, ગજવેલ ભસ્મ, શોધેલાં મુગાં ભસ્મ (પ્રવાળ ભસ્મ), સફેદ ખાપરીયું, શોધેલો વછનાગ, શુદ્ધ કરેલું અફીણ, એ રીતે વસ્તુઓ એક એક ભાગ સમભાગે લેવી અને તેનો બારીક ખલ કરવો, અને તેની ગોળીઓ કરવી. તે ગોળીઓ નીચે લખેલાં દરદ ઉપર ફાયદો કરે છે. ક્ષય, હાડજ્વર, ઉધાન, કફ, અજીર્ણવાયુ, પિત્તવાયુ, ખાંસી, હાડવા, ધાતુક્ષય, મીઠો પ્રમેહ, બગલ પ્રમેહ, કળતર, શળવિકાર, ગળતીરોગ, ધાતુની વૃદ્ધિ વગેરે ઉપર વસંતમાલતી અપાય છે. ખાનારે તેલ, અચાર (અથાણું), વેંગણ, પાપડી, ગોળ વગેરેની પરેજી પાળવી. આ દવા એક વાલ અપાય છે; અનુપાન આદુ, મધ, કે પાનમાં અપાય છે. દૂધ, ઘી વધારે ખાવું જોઈએ.

લઘુમાલિની ગુટિકા—હીંગળોક આઠ ભાગ લઈ સાત દિવસ સુધી ઘેટીના દૂધમાં ઘુંટવો; પછી તેને લીંબુના રસમાં ઘુંટવો. તેમાં બે ભાગ સાચાં મોતી, બે ભાગ સુવર્ણ વર્ક, અડધો ભાગ કસ્તૂરી, એક ભાગ ધોળું ખાપરીયું, એક ભાગ અફીણ, એક ભાગ વછનાગ, એક ભાગ ગજવેલ ભસ્મ, એક ભાગ ધંતુરાના પાનનો રસ, એક ભાગ ચાંદીના વર્ક, એ બધી ચીજોને ઘુંટી એકત્ર કરવી અને આઠ પહોર સુધી આદાના રસમાં ઘુંટી તેની ગોળીઓ વાળવી. તે ગોળીઓ નીચે લખેલા રોગો ઉપર કામ આવે છે.

મધુપ્રમેહ જેમાં લોહી પાણી જેવું થઈ ગયું હોય, દમ, કફ, ખાંસી, લોહીવિકાર, સોજો, શક્તી થવા બળની વૃદ્ધિ થવા માટે, સ્વરૂપવાન થવા માટે, રક્તપિત્તના વિકાર ઉપર, ગુલ્મવાયુ, ઉલટી, અપચો, નપુંસકતા, તીજારી, નળબંધ વાયુ, પાંડુરોગ, અને કમકૈાવત, વગેરે રોગ ઉપર લઘુમાલિની ગુટિકા બે રતીથી ત્રણ રતી સુધી અપાય છે. મધમાં, આદાના રસમાં અપાય છે. ગોળની પરેજી પાળવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

આલજીબની ગુટિકા—ચાર ભાગ મનસુર, બે ભાગ ઇલાયચી, બે ભાગ અકલકરો, બે ભાગ લીંડીપીપર, બે ભાગ પીપળીમૂળ, પીપળાની લાખ અડધો ભાગ, રૂપરસ અડધો ભાગ, કેસર અડધો ભાગ એ ચીજોને ઘુંટી એકરસ કરીને અમરવેલના રસમાં ઘુંટવી. તે પછી તુળસીના પાનના રસમાં ઘુંટવી, પછી તુવેર કે અડદના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. આ ગોળીઓ શરીરનું લોહી સુધારે છે તથા નીચેના વ્યાધિ ઉપર અપાય છે.

નપુંશક, ગેદવાયુ, ઉબકાવાયુ, પિત્તઉલટી, પીઠમાં તોડ થવો, નસોનું ખેંચાવું, કફ, બલગમ, મૂત્રકૃચ્છ્ર વગેરે રોગો ઉપર એ ગોળીઓ બહુ ફાયદો કરે છે. બે ગોળીથી ત્રણ ગોળી સુધી બે વખત અપાય છે. મધમાં કે ઘીમાં આપવી, દવા ખાતાં સુધી તેલ ખટાશની પરેજી પાળવી.

ગલતકાન્તાની ગોળી—પાંચ ભાગ હીંગળોક, બે ભાગ લીંડીપીપર, એક ભાગ શુદ્ધ કરેલો સોમલ, એક ભાગ ધંતુરાનાં બીજ, એક ભાગ અફીણ એ પાંચ વસ્તુને ખલમાં ઘુંટી એકત્ર કરવી, તેને ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળીઓ બાજરીના દાણા જેવડી કરવી. આ ગોળીઓમાં આવેલી વસ્તુઓ ઝેરી છે તેથી પ્રકૃતિ ને વયનો વિચાર કરી નીચેના રોગો ઉપર આપવી.

કોઇને ઉલટી થતી હોય, ધચરકા આવી મ્હોંમાંથી પાણીના કોગળા નિકળતા હોય, કફ અને ઝાડો બહુજ થયા કરતો હોય, શરીરે પિત્ત નાગણીનો રોગ હોય, વગેરે દર્દવાળાને સવારે બે

ગોળી ને સાંજે બે ગોળી દૂધ સાથે આપવી. એ માણસને દૂધ બહુજ ખવરાવવું. દરદીને દૂધ ભાતનું ભોજન આપવું. દૂધ પાચન ન થઇ શકે તો તક્ર (છાશ) આપવી. જ્યારે તેનું શરીર બારઆની સુધરે ત્યારે તેને ઘીની વસ્તુ આપવી શરૂ કરવી. એ પ્રમાણે ખોરાક વધારતા જવું અને દૂધ તથા દવાનું વજન ઘટાડતા જવું. બીજા રોગો ઉપર પણ આ ગોળિયો સવાર સાંજ દૂધ સાથે આપાય છે. પણ બુદ્ધિ અને વિચારથી પરેજી પાળવી જોઇએ અને દવાનું વજન વધારવું કે ઘટાડવું જોઇએ.

ચંદ્રપ્રભાવટી—લાલ ખાપરીયું ચાર ભાગ, શુંઠ, અને વછનાગ બબે ભાગ, અફીણ એક ભાગ, શંખભસ્મ એક ભાગ, લીંડીપીપર બે ભાગ, કુલીંજન બે ભાગ, ટંકણખાર એક ભાગ, જાવંત્રી એક ભાગ, બધી ચીજોને બારીક ઘુંટી એકત્ર કરવી અને આદાના રસમાં તુવેરના દાણા જેવડી ગોળીઓ બાંધવી અને નીચેના રોગો ઉપર આપવી. પ્રમેહ, ખાંસી નાના બાળકને કે મોટા માણસને હોય તોપણ, તાવ, બલગમ, શરીરની સુસ્તી, વાયુવાળી પ્રકૃતિ, અને અજીર્ણ વગેરે રોગો ઉપર અપાય છે. તે ઉપર વાલપાપડીની પરેજી પાળવી. ધાતુપુષ્ટિ માટે પણ આ ગોળીઓ ઉત્તમ છે.

(અપૂર્ણ.)

પ્રેરિતપત્રોત્તર.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

શ્રી શ્રેયષ્કરવર્ગ આનંદભુવન આશ્રમ બીલ્ડાના નેતા રા. રા. મહેતા મૂળશંકર વિ. ઉદયશંકર એમણે અમને વૈદ્ય સંબંધીના કેટલાક પ્રશ્નો મોકલી જવાબ માગેલા છે જેના ખુલાસા નીચે પ્રમાણે છે.

૧ પ્રશ્ન. પુરૂષત્વ માટે પારો, સોમલ, હરતાલ, મનશિલ, હીંગળોક વગેરે કેટલાક વૈદો દેશી દવામાં ઘી, ચુઆ, તેલ, મલમપટી (તિલા) બનાવે છે તો તે ખાવાથી અગર ચોપડવાથી ફાયદા છે કે ગેરફાયદા છે?

૧ ઉત્તર. પારો, સોમલ, હરતાલ, મનશિલ, હીંગળોક એ ખનીજ પદાર્થો છે અને તે ઝેરી પણ છે. પારો, સોમલ, હરતાલ કે હીંગલોક એની ભસ્મો બનાવવાને વૈદકશાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. એ વસ્તુઓની ભસ્મ કરતાં પહેલાં તેને સારી રીતે શોધન કરવાની જરૂર છે. તે પછી તેની શાસ્ત્રોક્ત રીતે ભસ્મ કરવાની છે. ગ્રંથોનાં પાનાં ફેરવી વૈદ્ય કે ડોકટર બનવાથી આવા રસાયનની ભસ્મ બનાવાની યોગ્યતા આવતી નથી. ગુરૂના સમીપ રહી આવી ભસ્માદિ ક્રિયા શીખવાની જરૂર છે. ડોકટરના ધંધાની ડીપ્લોમા મેળવતાં પહેલાં વૈદક વિદ્યાને અભ્યાસ કરવા કોલેજમાં જવું પડે છે અને દવાઓ કેમ બનાવવી, કયા દરદીને કઇ દવા આપવી. પડીકાં કેમ વાળવાં, સારવાર કેમ કરવી વિગેરે અભ્યાસ કરવો પડે છે. આ બધું જ્ઞાન મેળવ્યા પછી અને તેમાં સંપૂર્ણ માહીતી મેળવ્યાની પરીક્ષા લેઇ ખાત્રી કર્યા પછીજ આવી ડીપ્લોમા મળે છે. આપણા દેશમાં પણ આવાં ગુરૂકુળ હતાં ત્યાં ગુરૂ સાનીધ્ય અભ્યાસ થતો. હવે તેવી સંસ્થા રહી નથી. વૈદકનો ધંધો બજારમાંથી વેચાતાં પુસ્તકો ખરીદ કરી કરવામાં આવે છે, અને એકાદ દવાખાનું કાઢી ડોકટર કે વૈદ્યશાસ્ત્રી કે રાજવૈદ્ય કે એવાંજ મ્હોટાં નામ લખી દવાની જાહેરાતો કાઢવામાં આવે છે અને દરદી ઉપર તાત્કાલિક અસર કરવાને રોગનું નિવારણ કરવા સારૂ આવાં મહા રસાયન આપવામાં આવે છે. રસાયનોને શોધન કરવાની અત્યંત કડાકૂટ હોવાને લીધે શુદ્ધ કરવામાં આવતાં નથી તેમજ તેની ભસ્મો પણ યથાવિધિ ન થવાથી અશુદ્ધ અને કાચી રહે છે. આવાં રસાયનરૂપી ઝેરો

ફુટી નીકળેલા સંખ્યાબંધ દરદીઓ જોવામાં આવે છે. આ કારણથી રસાયનના નામથી લોકો કંપે છે અને કહે છે કે-"જે ખાય રસાણુ તે જાય મસાણુ" જ્યારે શુદ્ધ રસાયનો બનાવનારની ખામી છે અને યથાવિધિ બનતાં પણ નથી તો આવાં ઔષધો પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાવાં એ કોઈ પણ પ્રકારે સુરક્ષિત નથી. સોમલ આદિ ભસ્મ લેવાથી ખોરાક વધારે ખવાય છે, અને તે પચે પણ છે એમ અનુભવથી જણાયું છે; પરંતુ એવી ભસ્મોથી શરીરમાં ઉષ્ણતા પણ એટલી જણાય છે કે ઉનાળાના દિવસોમાં તાપ સહન થતો નથી અને પેશાબે પણ ઉષ્ણતા જણાય છે. શરીરની ઉષ્ણતાને લીધે વિષયેન્દ્રિયો ઉશ્કેરાય છે ને કામેચ્છા થાય છે. પરંતુ તેથી શરીરનું જે બળ હોય તેમાં વધારો થતો નથી; પરંતુ વીર્યપતન થવાથી ઉલટી નબળાઈ વધે છે. ચુઆ, તેલ, મલમ કે પટાથી પણ વિશેષ લાભ થતો હોય એમ લાગતું નથી. પરંતુ કેટલીક વખતે ઉલટું નુકશાનજ થાય છે. શરીરની ઇન્દ્રિયો અને સ્નાયુઓની સબળતા કે નિર્બળતાનો આધાર શરીરમાં રહેલા વીર્ય અને રક્ત ઉપર હોય છે. એ રક્ત અને વીર્ય આપણને ખોરાકમાંથી મળે છે. ઉપચારોપચાર કદી પણ ફાયદો કરતા નથી. પુરૂષત્વ માટે કેવા ઉપાય કરવાના છે તે સંબંધે ધન્વન્તરી માસિકના બીજા વર્ષના અંકમાં અમોએ નિદાનસિંધુના લેખમાં લખેલું છે.

૨ **પ્રશ્ન બીજો**—જન્મ્યા પછી બાળકને બે ત્રણ રોજ ગળથુથી ઉપરજ રાખવું, ધવરાવવું નહિ એમ સુવાવડની બુકમાં લખેલું છે. તો ગળથુથી કેવા પ્રકારની જોઈએ? શું ત્રણ રોજ માતાના પયમાં કંઇ ઝેર રહેલું હશે?

જવાબ—ધન્વન્તરિ માસિકના પ્રથમ વર્ષના સપ્ટેમ્બર માસના અંકમાં પૃષ્ઠ ૧૫૪ ઉપર બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં એ લેખમાં આ પ્રશ્નનો ખુલાસો કરેલો છે. "બાળકને ગળથુથીનો રગડો પાવાનો તેમજ તેનું પેટ સાફ કરવા રેચ કે જુલાબ આપવાનો રીવાજ બહુજ ખરાબ છે, કારણ કે તેવા પદાર્થો બાળકને તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. માના દૂધ સિવાય તલ માત્ર પણ અન્ય કોઈ પદાર્થ તેની જઠરમાં નાખવો નહિ જોઇએ. બાળકના જન્મથી તે મોટું થાય ત્યાં સુધી જુદે જુદે વખતે જેવા જેવા પદાર્થોની બાળકને જરૂર હોય છે તેવાં તેવાં તત્ત્વોના યોગ્ય પ્રમાણવાળુંજ ધાવણ કુદરતી રીતેજ માને આવે છે. પહેલાં બે ત્રણ દિવસનું ધાવણ સ્વાભાવિક રીતેજ રેચક હોય છે, અને તેથી એ ધાવણ ધાવવાથી બાળકને સૂક્ષ્મ રેચ લાગી તેના આંતરડામાં ભરાયલો કાળો મળ આપોઆપ નિકળી જાય છે. માને ધાવણ ન આવે તોપણ બાળકને ધાવવા વળગાડવું કે જેથી સ્તન તરફ લોહી ખેંચાઈ આવી ધાવણ આવવા માંડશે. પહેલાં થોડું થોડું આવતાં થોડા વખત પછી પૂરતું આવવા માંડશે. એમ કરવું એ ઘણી સારી રીત છે, અને તેથી ઘણી અડચણો દૂર થાય છે. પહેલું ધાવણ બહુ મલાઈવાળું હોય છે, તેથી તે ધાવણ બાળક જ્યારે ધાવે છે ત્યારે એક કુદરતી રેચ તરીકે કામ કરી તેના આંતરડાંનો મળ બહાર કાઢી નાખવામાં મદદ કરે છે."

૩ **પ્રશ્ન ત્રીજો**—કાનના રોગ માટે તેલમાં મૃત વીંછી ઉકાળી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાં એ સબંધી શો મત છે?

જવાબ—ધન્વન્તરી માસિકના પાંચમા વર્ષના એપ્રીલ માસના અંકમાં **થોડા વર્ષ પૂર્વેનું ઇંગ્રેજી** વૈદક એ લેખ વાંચી જોશો. પુરાતનકાળમાં આપણા વૈદકશાસ્ત્રમાં પણ આવા તેલોના ઉપાય છે જેમકે મયુરાદિ તેલ, વ્યાઘ્રાદિ તેલ, જંબુકાદિ તેલ, ઇત્યાદિ-પરંતુ વૈદકશાસ્ત્ર ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ ક્રમમાં આવતું ગયું તેમ આ ઉપાયો પ્રચારમાંથી બંધ થયા છે. કારણ એવાં પ્રાણીઓ મરેલાં ભાગ્યેજ મળી શકે ને લોકો દવાઓ માટે તેમના પ્રાણ લે. એ **અહિંસાપરમોધર્મ** સત્રથી ઉલટું થાય છે. નાગાર્જુન યોગરાજ નામના ગ્રંથમાં આવા સંખ્યાબંધ ઉપાયો લખેલા

છે. કર્ણના રોગો માટે ઉત્તમ જાતના મધને ઉનું કરી ટાઢું થવા દેઇ તેનાં ટપકાં નાખવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેમ ગ્લીસરાઇન એક જાતનું મધ છે તેનાં ટપકાં નાખવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

પ્રશ્ન ચોથો—શાર્ઙ્ગધર સંહિતા. પૃષ્ઠ ૮૧-ભાગ ૨ માં સંજીવનગુટિકા વિષે આપે તેમજ કોઇ અનુભવિ નરે અજમાશ લીધી છે?

જવાબ—મેં પોતે એ ગુટિકાની અજમાશ લીધી નથી. બીજાએ અનુભવ કરી જોયો હશે કે નહિ તે હું કહી શકતો નથી.

પ્રશ્ન પાંચમો—તેમજ ખંડ ત્રીજાના પાન ૧૪૭ માં સર્પદંસ ઉપર આંખનું અંજન તેનો પણ અનુભવ લીધો છે? તેના સંબંધમાં પશ્ચિમનો શો નિર્ણય છે?

જવાબ—આંખ જેવી નાજુક ઇંદ્રિમાં વગર સમજે તીવ્ર દવાઓ નાખવી કોઇ પણ રીતે સુરક્ષિત નથી. કદાપી એવી દવાઓથી વખતે સર્પનું ઝેર ઉતરે પરંતુ આંખને તેથી વધારે નુકશાન થાય છે. એટલે સર્પનું ઝેર ઉતારવાના ઘણા ઉપાયો અંજન સિવાયના છે તેજ કામે લગાડવા જોઇએ. જોકે આવા અંજનથી તરત દુર્ગુણ ન જણાય પણ વખત વીતતાં તેની અસર થયા વગર રહેતી નથી. ધન્વન્તરિ માસિકના બીજા વર્ષના અંક પહેલાના પૃષ્ઠ ૧૭ ઉપર **માટીના ઔષધ તરીકેના ગુણો** એ લેખમાં બતાવ્યું છે કે સર્પવિષ જેવાં ઝેરો માટીથી દૂર થાય છે. વળી આપણા દેશમાં ઘણા માણસો મંત્રોપચારથી પણ કેટલીક વખતે આશ્ચર્યકારક રીતે સર્પને ઉતારે છે.

૬. પ્રશ્ન છઠો—જમતાં વચમાં પાણી પીવાના સંબંધમાં અનેક રીતે મતમતાંતર ચાલે છે તે સંબંધમાં આપનો શો નિર્ણય છે?

જવાબ—માણસ જાત જો પોતાના કુદરતી ખોરાક જે મરી મશાલા મીઠા વગેરે વિનાનો ફળફળાદિનો લે ત્યાં સુધી તેને જમતાં પાણી પીવાની ઇચ્છા થતી નથી તેમ જરૂર પણ પડતી નથી. પરંતુ જ્યારે માણસો ગમે તે કારણથી ફલાહાર છોડી બીજા ખોરાકો લેવા લાગે છે ત્યારે તેમને તે ખોરાક જેટલા પ્રમાણે અસ્વાભાવિક હોય તેટલા પ્રમાણમાં જમતી વખતે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે, પરંતુ તે અસ્વાભાવિક શોષને શાન્ત કરવાને જેટલા પ્રમાણમાં વધારે પાણી પીવામાં આવે છે તેટલા પ્રમાણમાં નુકશાન પણ વધારે થાય છે, માટે જમતી વખતે પાણી પીવાની અસ્વાભાવિક તૃષાને જેટલા પ્રમાણમાં રોકી શકાય તો ફાયદો છે, છતાં જો પાણી થોડું ઘણું પીધા વગર નજ ચાલે તો તે પીવાનો સારામાં સારો માર્ગ અર્ધો ખોરાક ખાધા પછી વચમાં પીવાનો છે. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે ખોરાક ખાતી વખતે પાણી પીવાથી ચર્વણ ક્રિયા બરાબર થતી નથી અને તે પાણી જઠરમાં જઇને ખોરાક પાચન કરનાર જઠરરસ વગેરે પાચક પ્રવાહીઓને ઓછા ગુણવાળા (ડાઇલ્યુટ) કરી દે છે અને જ્યારે વધારેના પ્રવાહીઓ જઠરમાંથી ચુસાઇને જતા રહે છે ત્યાર પછીજ ખાધેલા ઘટ્ટ ખોરાકની પાચનક્રિયા શરૂ થઇ શકે છે.

૭. પ્રશ્ન સાતમો—તાપોડીયાં અથવા ખીલ ઉપર જીવતી બગાઇ ફેરવવાથી તે નાશ થાય છે એ સત્ય છે?

જવાબ—શરીરના રક્તમાં ફરતા વિજાતીય દ્રવ્યો પ્રથમ મુખ ઉપર આવે છે અને ત્યાંથી ચામડી વાટે કાઢી નાખવા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે, તેથી તેવાં દ્રવ્યો, તાપોડીયાં, ખીલ કે ગુમડાં ચામડી ઉપર ઉત્પન્ન કરી તે પાકે છે ત્યારે તેમાંથી પરૂ કે દાણારૂપે બહાર નિકળે છે, તો બગાઇ જીવતી ફેરવવાથી કદી પણ તે મટી શકે નહિ.

૧૯. પ્રશ્ન ઓગણીસમો—મરકી અથવા કોઇ પણ ચેપી રોગ ચાલતો હોય તે વખતે બુટમાં ગંધક નાખી પછી જોડા પહેરવાથી તેવા રોગથી રક્ષણ થાય છે કે કેમ?

ઉત્તર—જોડામાં ગંધક નાખી પહેરવાથી તેવા રોગથી બચી શકાતું નથી.

૨૦. પ્રશ્ન વીસમો—દૂધ ઉનું કરવા ન કરવા સંબંધમાં શો નિર્ણય છે?

ઉત્તર—દૂધને ઉનું કરવાથી તેમાં રહેલાં પોષકતત્ત્વોમાંથી કેટલાંક નાશ પામે છે; પરંતુ નવાં ઉમેરાતાં નથી. દૂધ ઉકાળવાનું એક કારણ કેટલાક લોકો એવું બતાવે છે કે ઉકાળવાથી દૂધમાં રહેલા જંતુઓ નાશ પામે છે, પરંતુ તેના ખુલાસામાં લખવાનું કે રોગી ગાયનું જંતુઓવાળું દૂધ ઉકાળીને ખાવું તે કરતાં બીલકુલ ને ખાવું એજ સારૂં છે. આ સંબંધમાં વધારે જાણવું હોય તો, ચોથા વર્ષના ફેબ્રુવારીના અંકમાં ક્ષયરોગના વિષયમાં પૃષ્ટ ૧૫ ઉપર જોવું.

૨૧. પ્રશ્ન એકવીસમો—મીઠાવાળા પાણીથી આંખ પ્રક્ષાલન કરવાથી શા ફાયદા છે?

ઉત્તર—આ સંબંધે આંખના ઉપર બતાવેલા લેખમાં બતાવેલું છે. પાણીમાં ઘણું મીઠું નાખવું જોઇએ નહીં.

૨૨. પ્રશ્ન બાવીસમો—બંધ કોષના નૈસર્ગિક ઉપાય.

ઉત્તર—ધન્વન્તરિ માસિકના ત્રીજા વર્ષના ફેબ્રુવારીના અંકમાં પૃષ્ટ ૭૨ થી ૭૮ સુધીનો લેખ ડા. મહાદેવપ્રસાદનો લખેલો વાંચી જોવો.

૨૩. પ્રશ્ન તેવીસમો—અન્ન પ્રાશન તથા દૂધ આહાર તથા પાણી પીવાના નિયમ વિગેરે સંબંધીનો છે?

ઉત્તર—આહાર મીમાંસાનો લેખ ચોથા વર્ષના અકટોબર માસથી શરૂ થયો છે તેમાં એ સંબંધીનું કેટલું વિવેચન થયું છે ને બાકીનું હવે પછી થશે.

૨૪. પ્રશ્ન ચોવીસમો—ચરબી વધારવા માટે શું કરવું?

ઉતર—ચરબીવાળા પદાર્થ અને ખાંડવાળા પદાર્થ ખાવા, કસરત કે વ્યાયામ ઓછો કરવો ને ઇંગ્રેજી કહેવત " Laugh and grow fat " ખુબ હસવું ને જાડા થવું.

૨૫. પ્રશ્ન પચીસમો—સ્નાન કેવા પાણીથી કરવું?

ઉતર—એ સંબંધી ધન્વન્તરિ માસિકના પહેલા વર્ષના ડીસેમ્બર માસના પાન ૪૨-૪૩ ઉપર ખુલાસો કરેલો છે.

૨૬. પ્રશ્ન છવીસમો—બંધકોશ માટે રેલીનો ઉપયોગ ક્યાં ક્યાં લખાયેલ જોવામાં આવે છે?

ઉતર—આ સંબંધીનો લાંબો લેખ ચોથા વર્ષના ડીસેમ્બરના ધન્વન્તરિ માસિકના અંકમાં પૃષ્ટ ૨૨ ઉપર લખેલો છે.

જાણવા યોગ્ય.

"નવી બાટલીમાં જુનો દારૂ" એ અંગ્રેજી કહેવત અમેરિકન વર્તન ચરિતાર્થ કરાવે છે. અમેરિકા, હીંદુઓના કેટલાક ઉત્તમ રીતિરિવાજોનું અનુકરણ કરે છે. એકજ પાત્રમાં પાણી વિગેરે પ્રવાહી પીવાની હિંદુઓ સખ્ત વિરૂદ્ધ છે. જુદા જુદા માણસોના હોઠ અડવાથી, દરેક રોગના જંતુઓ પ્યાલાની કોરપર આવીને બીજાના મોંમાં જવાનો ભય દેખીતો છે. છતાં અત્યાર

સુધી પાશ્ચાત્યોને તેનો બાધ નહતો. તેઓ માત્ર એકજ વાસણની સગવડપર લક્ષ આપતા. રેલવે સ્ટેશન વગેરે સ્થળે પાણી પીવા એકજ પાત્ર રાખવાની ગોઠવણ હજી પણ છે. અમેરિકાની યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની અનેક સ્ટેટોએ જાહેર પ્રજાના ઉપયોગનાં સ્થળોએ એકજ પાત્ર ન રાખવાનો કાયદો ઘડયો છે; પણ દરેક માટે જુદું પ્યાલું રાખવું પણ અશક્ય છે. તેથી એની યુક્તી કરવામાં આવી છે કે, પ્યાલાની ઉપરજ પાણી રહે અને તે વધારાનું પાણી પીનાર એવી રીતે પીયે કે જેથી મ્હોંના સંબંધમાંજ પ્યાલાની કોર આવવા ન પામે. જનસમુહને એકત્ર થવાનાં હોટેલ, લાયબ્રેરી વગેરે સ્થળોમાં પણ પ્યાલાં કાઢી નાખીને ઉપર પ્રમાણેની નવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. વળી કાગળનાં પ્યાલાં પણ વાપરવાની ફેશન થઇ પડી છે. આ કાગળનાં પ્યાલાં વાપરીને ફેંકી દેવાય એવાં હોય છે. તે કાગળ છિદ્ર વગરનાં અને સાધારણથી જુદીજ જાતનાં હોય છે. વળી ઘણી વ્યક્તિઓ પણ કાસ્મીરી ટોપી પેઠે વળી બીડી શકાતાં ધાતુના પ્યાલાઓ પણ ગજવામાં પોતાના ઉપયોગ સારૂં રાખતા થયા છે. આ સઘળી કડાકુટ કરતાં આપણા મ્હોંડે માંડીને ન પીતાં ઉંચેથી પીવાની ટેવ સો દરજ્જે શું ઉત્તમ નથી.? (સત્ય)

હવામાં ઉડવાના ગેરફાયદા—બોર્ડો યુનિવર્સીટીનો એક અનુભવી ફ્રેન્ચ ડોકટર હવામાં ઉંચે ઉડતી વખતે શારીરિક અસર કેવા પ્રકારની થાય છે તે માટે લખતાં જણાવે છે કે પહાડો ઉપર અત્યંત ઉંચે જતા મુસાફરો કરતાં હવામાં ઉંચે ઉડતા બેલુનિસ્ટો ઉપર બહુ ખરાબ પ્રકારની અસર થાય છે. બેલુનિસ્ટો ત્રણથી ચાર હજાર ફીટની ઉંચાઇએ પહોંચતાં તેઓની શ્વાસ લેવાની ગતિ ધીમી થાય છે, નાડી જોરમાં ચાલે છે, અને માથું દુખવા માંડે છે તેઓને સખ્ત બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ ' સિક ' થઈ ગયા હોય તેવી અસર થાય છે. બેલુનિસ્ટોને જેટલા ફીટ ઉંચે પહોંચતા ૫૦ મીનીટ લાગે છે તેટલાજ ફીટ નીચે ઉતરતાં પાંચ–દશ મીનીટનો વખત લાગે છે. ઝડપથી ઉતરતાં તંદુરસ્તી ઉપર (ઉંચે જવા કરતાં) વધુ માઠી અસર થાય છે. નીચે ઉતરતી વેળા હૃદય વધુ જોસથી ચાલે છે, શ્વાસ અનિયમિત લેવાય છે અને કાનમાં ગણુંગણાટ થવા ઉપરાંત આંખો લાલ થઈ ચહેરા ઉપર આગ બળે છે અને આંખ ઉઘાડવાની કોશિશ કરવા છતાં તે બંધ થઈ જઈ ઉંઘ આવે તેમ થાય છે. (સત્ય)

મગજના સ્નાયુઓ ઉપર વિચારની થતી અસરનું અવલોકન કરવાનું યંત્ર—જર્મનીના પ્રો. મેક્સ એર્ટે હાલમાં શોધી કાઢયું છે. મગજમાં જે છિદ્રો (Cells) વિચારનું કામ કરે છે તે આ પ્રમાણે એ યંત્ર દ્વારા બહારથી જોઈ શકાતાં થવાથી કયાં છિદ્રનો કયા પ્રકારનો વિચાર કરવાનો ધર્મ છે તેની શોધ કરવાનો માર્ગ સરલ થઇ પડશે એમ ધારવામાં આવે છે.

મીઠી પીશાબના રામબાણ ઉપાય—માટે એક લેખ લખતાં બ્યુરાહનો ડો. ફ્રેડન વોલ્ડ જણાવે છે કે મજકુર દર્દ ઉપર વાલપાપડીનો ખોરાક બહુજ રામબાણ છે. મજકુર ઉપાયની શરૂઆત કરવા માટે એ ડોકટર સુચવે છે કે પ્રથમ મીઠી પિશાબના દર્દીઓએ પોતાને મન પસંદ ખોરાક લેવો બાદ રફતે રફતે માંસ વિનાનો ખોરાક લેવો અને તે બરાબર હજમ થાય ત્યારે તેઓએ વાલપાપડી ખાવાનું શરૂ કરવું. ઘઉંની રોટલી સાથે પાપડી લેવાથી વધુ ફાયદો જણાય છે કારણ કે તેમાં કાંજીનો ભાગ નહિ હોવાથી તે વહેલી પાચન થાય છે. (સત્ય)

વિજળીક શોધકોને ઉત્સાહ અને આશાની નિસ્સીમ સીમા "વાયર્લેસ ટેલીગ્રાફી" જે શોધક માર્કોની જણાવે છે કે દશ વર્ષમાં આપણે મંગળ ઉપર સંદેશાઓ મોકલવા શક્તિમાન થઇશું. પ્રખ્યાત સાયન્ટીસ્ટ નીકોલા ટેસ્લા જણાવે છે કે, " નાયગરાના ધોધમાંથી મેળવેલા એક અબજ હોર્સ પાવરથી મારો સંદેશો મંગળના ગ્રહ ઉપર જઇ પહોંચશે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તે

કરતાં એકસો ઘણો વધુ દૂર અને ઠેઠ નેપચ્યુન સુધી પણ સંદેશો પહોચાડી શકાશે. આપણા સંદેશાઓના જવાબનો આધાર ત્યાં મનુષ્યની વસ્તિ હસ્તિ ધરાવે છે કે નહિ તે ઉપર છે. પરંતુ વસ્તિ હશે તો આપણને એવો જવાબ મળશે કે 'આખરે આપણે મળ્યા, અમે તમારી દશ હજાર વર્ષ થયાં રાહ જોતાં થોભ્યા હતા." એક વખત જો મજકુર સંદેશાઓ ચલાવવાની રૂઢી અમલમાં આવી અને તે ઉપર બરોબર વ્યવહાર અમલ થયો કે શહેરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં જેમ ટેલીફોન મોકલવામાં આવે છે તેમ આ દુનિયાથી પેલી દુનિયામાં સંદેશા રવાના કરવામાં આવશે" (સત્ય)

આભાર સાથે સ્વીકાર.

શ્રી સદ્‌બોધ સ્તવનમાળા—એ નામનું એક પુસ્તક રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ ચંદ્રપ્રકાશના તંત્રીના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. પુસ્તકમાંનાં કાવ્યો ઘણાં અસરકારક છે. જ્ઞાન અને ભક્તિ સંબંધી કર્તાએ અસરકારક પદો રચેલાં છે. રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેરામ એઓશ્રી શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગમાં છે અને ખરા પ્રેમની લાગણીવાળા એમની સાથેના અમારા પરિચય અને તેમનાં કાવ્યથી હોવાનું અમને જણાય છે. ચંદ્રપ્રકાશમાં દરેક માસે તેમનાં કાવ્ય જ્ઞાન કે ભક્તિ માર્ગનાં હોય છેજ. એ જોઇ અમને વધારે આનંદ થાય છે. પુસ્તકની કીંમત માત્ર બે આના રાખેલી છે. અને તે સુરતમાં કર્તા પાસેથી મળે છે.

શ્રી હિન્દુ નિરાશ્રીત ફંડ નડીયાદ—એમના મંત્રીઓ તરફથી એક નિરાશ્રીત ફંડની અપીલનું હેન્ડબીલ અમને મળ્યું છે. આવા દુષ્કાળના વખતમાં નિરાશ્રીત લોકોને મદદ કરવાને માટે નડીયાદમાં ઉત્સાહી ગૃહસ્થો જે કાર્ય ઉત્સાહપૂર્વક બજાવી રહ્યા છે તેથી અમને વધારે આનંદ થાય છે. આવા કાર્યમાં મદદ કરવી એ દરેક ગૃહસ્થનો ધર્મ છે. એ બાબતનાં હેન્ડબીલ અમે આ માસિક સાથે મોકલેલાં છે. આવા સ્તુત્ય કાર્યમાં બનતી મદદ કરવા સજ્જન મહાશયોને અમારી વિનતી છે.

ધી કારલા હિંદુ ટયુબરકયુલસ સેનીટોરીયમની સ્થાપના સંબંધીની થએલી ક્રિયાના વિગતવાર હેવાલનો રીપોર્ટ—અમને તે આરોગ્ય ભુવન કમીટીના પ્રેસીડન્ટ સર ભાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર એલ. એમ. એમના તરફથી મળ્યો છે. તે સંબંધે અમારા વિચારો વાચકવર્ગ આગળ મુકવાને અમે ઉચિત ધાર્યું છે. ક્ષયરોગનો વ્યાધિ યુરોપ અને અમેરિકા ખંડમાં ઘર કરી બેઠેલો છે. પ્રોફેસર બીકમેન કહે છે કે હાલમાં સુધરેલી પ્રજામાં પણ એ રોગથી ત્રીસલાખ મનુષ્યોનો દર વર્ષે નાશ થાય છે. અમેરિકાદિમાં ક્ષયના વ્યાધિને વાઇટ પ્લેગ કહે છે. કારણ પ્લેગનો વ્યાધિ મનુષ્ય જાતનું તાત્કાલ મણ આણે છે તેથી લોકો તેનાથી ભય પામે છે. પરંતુ ક્ષયનો વ્યાધિ ધીમેથી મનુષ્ય જાતના પ્રાણની હાની કરે છે. આ મહાન્ રોગે આપણા દેશમાં પણ પગલાં ભર્યા છે. સન ૧૯૦૬—૭ ની સાલમાં ક્ષયના રોગથી થએલા મર્ણના આંકડા બહાર પડયા છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

મુંબઇ ઈલાકામાં.	૯૦૬૧૫
મધ્ય પ્રાન્તમાં.	૧૬૬૦૯
મદ્રાસ ઈલાકામાં.	૨૩૩૭૮
સંયુક્ત પ્રાન્તમાં.	૨૦૦૦૦
પંજાબમાં.	૫૭૦૦૦
વાયવ્ય સરહદમાં.	૧૩૮૩
	કુલ. ૨૦૮૯૮૧

ઉપરના આંકડા પ્રસિદ્ધ થયા પછીના વર્ષોમાં આ રોગના મરણનું પ્રમાણ કેટલું વધ્યું હશે તે કહેવા આપને સાધન નથી. આ વ્યાધિ ઘણે ભાગે યુવાન માણસોનેજ થાય છે. ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની વયના યુવાન લોકો આ રોગના ભોગ થઈ પડે છે. આ રોગથી થતાં મરણો અટકાવવા અને દર્દીઓને રોગથી મુક્ત કરવા અનેક સમર્થ વિદ્વાન ડાકટરો ભારે શ્રમ કરી રહ્યા છે, ને કરે છે. વૈદક વિદ્યાના ઘણા હિમાયતીઓ છેવટ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે આ વ્યાધિ દવાથી તો મટતો નથી. આ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ ઓક્સીજન એટલે પ્રાણવાયુના ભૂખમરાથીજ થાય છે. Consumption is Oxygen starvation તેથી દવાઓથી એ ખોટ પુરી પડતી નથી. આવા દર્દીઓને ચોવીસે કલાક ખુલ્લી ને ચોખ્ખી હવા જ્યાં આવતી હોય અને જ્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ દાખલ થઇ શકતો હોય તેવા સ્થળમાં રાખી ઔદુમ્બ જેવા જીવનબળને વધારી શકે તેવા પદાર્થ ને યોગ્ય કસરત આપવામાં આવે તો આ રોગ જલ્દી મટી જાય છે. દવાખાનામાંથી દવાના શીશા ભરી લાવી પીવાથી અને ચોવીસે કલાક ચોખ્ખી હવાની અવરજવર ન થતી હોય તેવી ગલીચ હવાવાળી જગામાં ગોંધાઇ રહેવાથી આ રોગ ભાગ્યેજ મટે છે. આ રોગની સારવાર માટે યુરોપ અમેરિકામાં અનેક સેનીટોરીયમ (આરોગ્યભવન) સ્થાપન થએલાં છે. ફક્ત જર્મની દેશમાંજ આવાં ૫૦૦ સેનેટોરીયમ છે અને તેમાં ૫૦૦૦ દર્દીઓની સારવાર થઇ શકે તેવી ગોઠવણ છે. ઘણું કરી આવાં સેનીટોરીયમ સમુદ્રની સપાટીથી ઉંચે હવાને 'પાઇન' જેવાં ઝાડો જ્યાં હોય તેવી ઉંચી જગોએજ બાંધવામાં આવે છે. અને તેવા સ્થળમાં આવા દર્દીઓને ચોવીસે કલાક દેખરેખ નીચે રાખવાથી આરામ થાય છે. આપણા દેશમાં આવું એક પણ આરોગ્યભવન ન હોવાથી આવા દર્દીઓને આશ્રય લેવાને જરા પણ સાધન નહોતું. આવા ઉત્તમ હવાવાળા સ્થળોએ જઇ રહેવાનું પુષ્કળ પૈસા હોય તોજ બની શકે. ક્ષયરોગના મરણના ભયંકર આંકડા આપણા દેશમાં બહાર પડયા પછી પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન આ બાબત ઉપર ખેંચાયું. મુંબઇની ગ્રેવાસદને આ સંબંધીની પત્રિકાઓ છપાવી છુટથી વહેંચી અને વર્તમાનપત્રોએ પણ તે વાત ઉપાડી લીધી.

ક્ષયરોગથી પીડાતા દર્દીઓએ કેવી રીતે વર્તવું, કેવા ઉપચાર કરવા વગેરે સંબંધીનું એક પણ સારૂં પુસ્તક ગુજરાતી કે બીજી દેશી ભાષા કે ઇંગ્રેજીમાં લોકપ્રચારમાં આવેલું ન હોવાથી ડા. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. ઐ. (ન્યુયોર્ક) એમણે એ પુસ્તકની ખોટ પુરી પાડવા માટે ક્ષયરોગ, તેનાં કારણો, નિદાન અને કુદરતી ઉપાયો સંબંધીનું એક લઘુ પુસ્તક છ ફરમાનું અનેક વિદ્વાન ડૉકટરોના અભિપ્રાય સાથેનું લખી બહાર પાડયું હતું.

કાલકા સીમલા રેલવે ઉપર આવેલા ધર્મપોરમાં આપણા માનવંતા સ્વર્ગસ્થ લોકપ્રિય મહારાજા સપ્તમ એડવર્ડની યાદગીરી રહેવા માટે "**કીન્ગ એડવર્ડ સેનીટોરીયમ**ની પ્રથમ સ્થાપના થઇ હતી, પરંતુ મુંબઈ ઇલાકાના દર્દીઓને તેટલે દૂર જવામાં ઘણું ખર્ચ ને અગવડ હોવાથી તે લાભ લેઈ શકાય નહિ તે ઉઘાડું છે. એ હરકત દૂર થાય ને આ ઇલાકાના લોકો આવા આરોગ્યભવનનો લાભ લઇ શકે તે હેતુથી. **ડૉકટર સર ભાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર એલ. એમ.** એમણે દીર્ઘ પ્રયાસ કરી મુંબઈમાં માધવબાગમાં એક મોટી સભા ભરી હતી, જેમાં કેટલાક વહેપારી અને ઉદાર પરોપકારી ગૃહસ્થો મળ્યા હતા. તે સભામાં ક્ષય રોગના દર્દીની સારવાર માટે એક સેનીટોરીયમ કાઢવાનું નક્કી થયું હતું, ત્યાર બાદ આ શુભ કાર્યમાં કેટલાક રાજા મહારાજાઓ અને વહેપારી વર્ગના ઉદાર ગૃહસ્થોએ મોટી રકમો ભરી હતી. જેમાં બાઇ

ઝવેરબાઈ મર્હુમ મી. ભગવાનદાસ નરોતમદાસની વિધવાએ રૂપૈઆ બારહજાર જેટલી ભારે રકમ ભરી હતી. અને પરિણામે મુંબઇથી ૮૯ માઇલ ઉપર આવેલા **કારલા** સ્ટેશનના ગામથી પોણા માંઇલ ઉપર એક ઉંચી જગા કે જે સમુદ્રની સપાટીથી ૨૦૨૫ ફીટ ઉંચાઇમાં છે તે જગોએ એક ભવ્ય સેનીટોરીયમ (આરોગ્યભવન) રૂપૈયા અઢારહજાર ચારસે ખર્ચી બાંધવામાં આવ્યું છે. હજુ પણ એ સ્થળમાં નોકરો વગેરે માટે મકાનો બાંધવાનાં છે, તેમાં રૂપૈયા દશ હજારની રકમની જરૂર છે પરંતુ ફંડની રકમ ખર્ચાઇ ગયાથી તે કામ બાકી છે. આ આરોગ્યભવનના નિભાવ માટે એટલે નોકરોના પગાર, દવાનું ખર્ચ, દર્દીઓને ખોરાક પૂરો પાડવાનું પચીસ માણસનું ખર્ચ, કંટીજંટ, રોશની ખર્ચ વગેરે માટે દર માસે રૂપૈયા અગીઆરસેંની રકમ જોઇએ છીએ. આ આરોગ્યભવનની સ્થાપના આપણા લોકપ્રિય નામદાર ગવર્નર સર જ્યોર્જ કલાર્ક જી. સી. એમ. જી., જી. સી. એસ. આઈ., જી. સી. આઈ. ઈત્યાદિના હાથે તા. ૧૩–૪–૧૨ ના રોજ થઇ છે. આ **"કારલા હિંદુ સેનીટોરીયમ ફોર ટયુબર કયુલોસીસ"** નો ક્ષયરોગથી પીડાતા હિંદુઓ લાભ લે તેને માટે સર્વ લોકને જાણ થવા માટે એ આરોગ્યભવન કમીટીના પ્રમુખ ડોકટર સર ભાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર તરફથી કમીટીના સેક્રેટરી રાવબહાદુર સુંદરદાસ નારણદાસ બી. એ. એલ. એલ. બી. સોલીસીટર ઓનરરી ચીફ જસ્ટીસ ઓફ ધી પીસ અને મ્યુનીસીપાલ કોરપોરેટર એમના તરફથી લખાઈ આવ્યાથી લોકોના જાણવા માટે અમે આ સાથે જાહેર ખબર છાપેલી છે.

આવા સ્તુત્ય કાર્યમાં પોતાના અમુક વખતનો ભોગ આપી ડોકટર સર ભાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકરે અથાગ શ્રમ લીધેલો છે તેમને માટે અને ઉદાર આશ્રય આપનારા ગૃહસ્થો અને રાવબહાદુર સુંદરદાસ નારણદાસ સોલીસીટર અને બીજા સેક્રેટરીઓ જે આવા સત્કાર્ય માટે મહેનત કરી રહ્યા છે તેમને માટે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો થોડો છે. આ આરોગ્યભવનમાં આવતા દર્દીઓને પૂરતી સગવડ થવા તથા તે આરોગ્યભવનનું ચાલુ ખર્ચ સારી રીતે નભી શકે તેટલા માટે રાજા મહારાજા અને સદ્‌ગૃહસ્થો તથા શ્રીમંતવર્ગના માણસોએ નાણાંની મદદ આપી પોતાનું આલોકમાં અને પરલોકમાં અમરનામ કરવાને અમારી નમ્ર વિનંતી છે.

ક્ષયરોગથી પીડાતા હીંદુઓ માટે આરોગ્યભવનઃ—કારલાના હીંદુ ક્ષયરોગથી પીડાતા હીંદુઓ માટેના આ આરોગ્યભવનની કમીટીના પ્રમુખ સર ભાલચંદ્ર કૃષ્ણ ભાટવડેકર નાઇટ તરફથી અમને જાહેર કરવાની અલતેમાસ થઇ છે કે, ઉપલું આરોગ્યભવન અથવા સેનીટોરીયમ ઉપયોગ માટે દરેક રીતે હવે તૈયાર છે અને જે ક્ષયરોગથી પીડાતા હીંદુ દર્દીઓ આરોગ્યભવનનો લાભ લેવા માગતા હોય તેમણે ઉપલી કમીટીના ઓનરરી સેક્રેટરી રાવબહાદુર સુંદરદાસ નારણદાસ સોલીસીટરને કાલકાદેવીના રસ્તા ઉપર હાભોલકરની વાડીમાં અગર મેસર્સ દીક્ષિત ધનજીશા અને સુંદરદાસ સોલીસીટરોની ઓફીસ નંબર ૧ હમામ સ્ટ્રીટ કોટમાં મળવું અથવા લેખી અરજી કરવી એટલે તેઓ પ્રમુખની સાથે મસલત કરી યોગ્ય ગોઠવણ કરશે.

તંત્રી.

(૩૧) પંચલોહ રસાયન—અભ્રકભસ્મ, લોહકાન્તભસ્મ, શીશાભસ્મ, બંગભસ્મ એ રીતે ભસ્મો એક બે ત્રણ ચાર એમ ચડતા ભાગથી લેઇ તાડ, લઘુદેવનલ, હુકરકંદ, શનાવરી, રક્તચંદન એના કાઢાની પૃથક્ પૃથક્ ભાવના આપવી. એક એક પહોરનો ખલ કરી આપવી અને ચણાના પ્રમાણથી ગોળી કરી એક ગોળી પ્રાતઃકાળમાં માખણ સાથે આપવી. જેથી તે પ્રમેહનો નાશ કરશે ચોખા, પડવલ, તાંદલજો, ચાકવત, મીનાક્ષી, મગનોમંડ, લીલાં કેળાં એ પથ્યમાં આપવાં એટલે અર્ષ-સંગ્રહણી, મુત્રકૃચ્છ, અસ્મરી, કમળો, પાંડુ-સોજો, અપસ્માર, ક્ષતક્ષય, રક્ત, ઉધરસ એના નાશ માટે આ પંચ લોહરસાયન ઉત્તમ છે.

(બ)

(૧) બ્રહ્માસ્ત્રરસ—પારાની ભસ્મ ટાંક ૩, ગંધક ટાંક ૩, એ બંનેની બરાબર શોધેલો વછનાગ અને એની બરાબર કાળાં મરી લઇ સઘળાંને કૂટી કલહારીની છાલ તથા જવાળામુખી જડીના રસમાં તથા આદાના રસમાં પુટ ૨૧ દઇને એ રસ તૈયાર કરવો. પછી રતી એકના પ્રમાણમાં આ રસ આપે તો સન્નિપાત દૂર થાય.

(૨) બાલાર્કરસ—પારો, ગંધક, હીંગળોક, અને નેપાળો એને દાંતીના મૂળના કાઢામાં ખલ કરી બે ગુંજા ભારની ગોળીઓ કરવી. એક ગોળી ભક્ષણ કરવાથી જેમ સૂર્ય સવારે અંધકારનો નાશ કરે છે તેવી રીતે એક દિવસમાં જ્વરનો નાશ કરે છે.

(૩) બોલ પરપટીરસ—પારા ગંધકની કજલી અને બોલનું ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેને લોહપાત્રમાં તપાવી એક રસ કરી ગાયનાં છાણું ઉપર કેળનું પાન મુકી તેના ઉપર રેડવું-ઉપર કેળનું પાન મુકી છાણું મુકવું એટલે તે રક્તરોગ નાશ કરનારી પરપટી થશે. એ બે વાલ સાકર અને મધ સાથે આપવી એટલે રક્તપિત્ત, મૂળવ્યાધ રક્તશ્રાવ અને યોનીશ્રાવનો નાશ કરે છે.

(૪) બોલબદ્ધરસ—પારદભસ્મ અને વછનાગ એ સમભાગે લેવાં અને બોલ હડતાળ, પહાડમૂળ, કડાનું ઝાડ, સુવર્ણમાક્ષિક, હળદર, રીંગણી, જવખાર, કલહાવી, જીરૂં, સીંધવખાર, જેઠીમધ, જાઇ એનું ચૂર્ણ મેળવી ઘુંટવું. તેને આદાના રસમાં સાત દિવસ ખલ કરવો. પછી છાંએ સુકવી, સાત દિવસ ચિત્રકના રસની ભાવના આપી ગોળી બોર જેવડી કરવી. તે કફ રોગ શ્વાસ અને પાંડુરોગ ઉપર આપવી.

(૧) ભસ્મેશ્વર રસ—અંડૈયાની રાખ ૧૬ તોલા, મરી અને વછનાગ એકેક તોલો, લેઈ તેનું સૂક્ષ્મચૂર્ણ કરી આ ભસ્મેશ્વર રસ એક ગુંજ આદાના રસમાં આપવાથી સન્નિપાત જ્વરનો નાશ થાય છે.

(૨) બ્રહ્માંડભંજન રસ—હીંગળોક, હડતાલ, કાથો અને સોમલ એઓને પાનના રસમાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળી વાળવી. આદા રસમાં અર્ધા ગુંજથી એક ગુંજ સુધી શક્તિબળ જોઇ આપવી તો મોટા સખ્ત જ્વર મટે છે. (ઘીના ખોરાક સાથે આપવી વધારે ઉચિત છે.)

(૩) ભૈરવાંજન રસ—પારો, ગંધક, કાળાંમરી અને પીપર આ સઘળાં સમભાગ લેવાં અને એ ચારેના ચતુર્થાંશ જમાલગોટા લેવા. પારાગંધકની કજ્જલી કરવી પછી તે સર્વે કજ્જલીમાં મેળવી જંબીરી (ખીજોરાના રસમાં) દિન આઠ સુધી ખલ કરવો. પછી એનું અંજન કરે તો સન્નિપાત દૂર થાય છે.

માટે તો અહિં ચર્ચવામાં આવતો સવાલ કંઈ કામનોજ નથી. તેઓની જીંદગીની નેમ જુદીજ છે, એટલે તેઓને ખોરાકના ગુણુ દોષોથી આપણા શરીર, ખાસિયત વગેરે ઉપર થતી અસરો સાથે નિસ્બત રહેતી નથી, તેમને તો પોતાના સ્વાદ સાથેજ કામ છે, પણ જેઓની જીંદગીની નેમ તેથી ઉલટી છે, અને તેથી જેઓ માત્ર જીંદગી ટકાવી રાખવાની મતલબને ખાતરજ ખાસ કરીને ખોરાક લે છે, તેઓને આ ખોરાક સંબંધીની તપાસમાં ઉંડા ઉતરવાની જરૂર છે, અને નક્કી કરવાની અગત્ય છે કે પોતાની મતલબ પાર પાડવા માટે કયો ખોરાક વધારે અનુસરતો અને કાર્યસાધક છે."

રોગ માત્રનાં સર્વ કારણોમાં ખાનપાન સંબંધીની આદતો બહુજ બળવાન છે. એક ઈંગ્રેજી કહેવત પ્રમાણે (We dig our graves with our own teeth) આપણાં દાંત વડેજ—જીભ અને દાંતને તરેહવાર ભોજનો વડે ખૂબ લાડ લડાવીનેજ—આપણી પોતાની કબરો આપણે ખોદીએ છીએ. મોટી મોટી સભાઓમાં અત્યાહાર વિષે ઉલ્લેખ યાને ઈસારો સરખો કરવામાં ભાગ્યેજ આવે છે, જો કે શાસ્ત્રોમાં અત્યાહાર અથવા ખાઉધરાપણા (Gluttony) ને એક મહાન પાપ ગણેલું છે. તમાકુ, અફીણ, દારૂ વગેરે ન વાપરવાં વિષે આપણે ઘણી વાર ઉપદેશ સાંભળીએ છીએ, પરંતુ આ ચીજોના કરતાં પણ ખચીત અત્યાહાર વધારે મનુષ્યોનો સંહાર કરતો હોવો જોઈએ.

ખોરાક ખાવામાં જે લોકો ખોરાકના પ્રમાણ અથવા વજન (Quantity) ની બાબતમાં ભૂલ કરતા નથી તેઓ પણ તેને બદલે અવશ્યમેવ ખોરાકની જાત (Quality) ના સંબંધમાં તો ભૂલ કરેજ છે.

ગમે તેમ પણ માણસ ખોરાકને ફક્ત ક્ષણિક આનંદનું સાધન કરે છે, અને શરીરને ધાન ભરવાની કોઠી તરીકેજ મુખ્યત્વે કરીને વાપરે છે, અરે! તે કરતાં પણ બહુ ખરાબ રીતે વાપરે છે. કારણકે કોઠીમાં ભરેલુ અનાજ તો પાછું બહાર કાઢતાં બીજાં મનુષ્યોના ઉપયોગમાં આવે છે, પરંતુ મનુષ્ય શરીરમાં અકરાંતિયાપણાથી ઠાંસેલુ અનાજ બહાર નિકળતાં તેના સામી દ્રષ્ટિ ફેંકતાં કે સમીપ જતાં સર્વ કોઇને ત્રાસ છૂટે છે; અને તેવી રીતે અત્યાહાર વડે ખોરાકનો અને શરીરનો દુરૂપયોગ કરનારને ભયંકર રોગોના દુઃખ રૂપી સજા વર્ષો સુધી સહન કરવી પડે છે. આ રીતે જીંદગી સફલ કે નિષ્ફલ નિવડવાનો મોટો આધાર સારા નરસા ખાનપાનપર રહેલો છે, એ વાત લોકો બહુ વિસરી જાય છે, એ અતિ શોચનીય છે.

મનુષ્યજન્મ—નરતનનું સાર્થક્ય મોજશોખથી નથી, પરંતુ ખાનપાન આદિ વસ્તુઓ જીવન-સાફલ્ય સાધવામાં જરૂર પૂરતીજ સહાય આપે તેવા સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લેવાની છે. સાધન અને સાધ્યનો આવો વાસ્તવ સંબંધ અજ્ઞાન મનુષ્યો વિસરી જઇને તેમના પરસ્પર સંબંધને વિપરીત રૂપ આપે છે, અને એક ઇંગ્રેજી કહેવત (To put a cart before the horse) પ્રમાણે ઘોડાને ગાડી ખેંચનાર ગણવાને બદલે તેને ગાડીથી હંડસેલાતો ગણવામાં આવે છે. આ સ્થળે નીચે લખેલી પંક્તિઓ બહુ બંધબેસતી અને બોધદાયક થઇ પડશે:—

"દુર્લભ દુરાનવતંનુ જતુંમાં, બહુ બહુ પુણ્યયોગે મળતું;
ભસ્મ ચોસણિવત્ પણ સ્વ મૂલ્યતણું દુઃખ ના દળેતું.
...થીને હલાવનાં ચોરે ત્યાં યદનુ એરો માનવતનું શાસ્ત્રો ગણતાં,
...જન પડેલાં કિંવા વચે કે અંતે એજીવ આ, શિવપદનુ મહાસુખ લણતાં.
સજનો નાશ કરશે. આને ભીમવટી પણ ...નલાલ.

માયાકૃત સુખ ચિંતામણિ દે, માયાતીત ન સુખ આપે;
માયા દુઃખદ તો માયાકૃત, અવિચલ સુખમાં શું સ્થાપે.
તેથી માયાકૃત સુખદાતા, ચિંતામણિ સુધ ના ઇચ્છે;
અવિચલ સુખ સાધન માનવ તન, ચિંતામણિથી અધિક પ્રીછે.
મહિમા માનવતનુનો મોટો, સત્શાસ્ત્રો દેવો ગાતા;
ધન્ય ધન્ય તે જે જીવ પામ્યો, તનુ આ અવિચલ સુખદાતા.
સઅલ મહેશ્વર દૃષ્ય પ્રપંચે, ક્યાંહિ ન આવે અનુભવમાં;
મૂર્ખે નરતનુમાં તે ભાસે, અહો તનુમહિમા ! ભવમાં.
વિષ્ણુલોકે વિષ્ણુ વસતા, બ્રહ્મસદનમાં સુરપતિ;
કૈલાસે નિવસે શ્રી સદાશિવ, જીવની જ્યાં પહોંચે ન ગતિ.
અસંખ્ય પુણ્યવડે પણ ત્યાં આ, જીવો જઇ શકતા ન કદી;
નરતનુમાં તે જોતા જીવ કો,—શકશે તનુમાહાત્મ્ય કથી.
નરતનુનું આ અદ્દભુત ગૌરવ, ધન્ય ધન્ય તે જન સમજે;
મુક્તાફળ બકને હિમકણ સમ, જેનું મન નિત્ય મત્સ્ય ભજે.
મુક્તાફળસમ નરતનુ મહિમા, બકસમ બહુ જીવ ના લહેતા;
પંકવિષે મણિ નિત્યે રોળી, દરિદ્ર મૃત્યુલગી રહેતા.
કોતો વિધ વિધ સ્વાદ વિષયમાં, મોંઘું તનુ એળે ગાળે;
ભજીયાં ચટણી ભરી મસાલા, આરોગી મિથ્યા મ્હાલે.
વહાણું વાતાં ખાવાકેરી, પ્રથમ વ્યવસ્થાને કરતા;
પત્રાળી પૂરી યુક્તિથી, વ્યાધિભોગ થઇ મરતા.
ચહા તમાકુ મદ્યાદિ પી, પાવન તનુ વિષમય કરતા;
શુદ્ધ સત્વ વધવાના સંભવ, પોતાને હાથે હરતા.

* * * *
* * * *

આહાર નિદ્રા ભય આદિતો, અવર સકળ તનુમાં મળતાં;
ધિક્ ધિક્ નરતનુમાં પણ તેથી, જો ન અધિક કશું જીવ રળતા."

ઉપર કહ્યા તેવા જીવનસાફલ્યના મહાન ઉદ્દેશને નહિ સમજી શકનાર સામાન્ય મનુષ્યોને પણ ખોરાકનો વિષય ઓછા મહત્વનો નથી. દાખલા તરીકે, જેમના નિર્વાહનો આધાર પોતાના તન-મનની તાકત ઉપરજ રહેલો છે તેવાં મનુષ્યોએ તો **"જીંદગી ખાતરજ ખાનપાન છે."** એ સત્ર કે સિદ્ધાંત ખાસ કરીને કદી પણ વિસારવો નહિ જોઇએ. કારણ કે જીવનવ્યાપારમાં મોટામાં મોટી મુંડી તનમનની તંદુરસ્તી અને તાકત એજ છે, અને તેવી મુંડી વગરનો વેપાર પાંગળોજ નિવડે એ જાણીતી વાત છે. ખાનપાનની બાબતમાં લોકો વગર વિચારે રૂઢિને અનુસર્યા કરે છે. પરંતુ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે, *Custom is not a safe guide; on the contrary it is often an indication of popular perverseness, folly and crass ignorance." રૂઢિ કોઇ સુરક્ષિત માર્ગદર્શક ભોમીયો નથી; ઉલટું, ગાઢ અજ્ઞાન, મૂર્ખતા, અને સામાજીક દુરાગ્રહયુક્ત અનાચારતા નમૂનારૂપ રૂઢિ હોતી બહુધા જોવામાં આવે છે."

* સર વીલીયમ ઇ. કૂપર, સી. આ. ઇ.

અત્યાહાર એ મૃત્યુનું વિકાસેલું વિકાળ મુખ છે.

પ્રાણી માત્રને ઉદ્યોગમાં મંડેલાં રાખનાર એક બળવાન હેતુ ક્ષુધા અથવા ભૂખ છે. પ્રાણી માત્રના જીવનવ્યહારમાં ક્ષુધાની તૃપ્તિ એ અગત્યનું સ્થાન રોકે છે. ભુચર, જળચર, અને ખેચર એવાં અસંખ્ય પ્રકારનાં અને વર્ણ—આકાર—સ્વભાવનાં પોતાનાં બાળકો (પ્રાણીઓ) ના પાલન અને રક્ષણ માટે ક્ષુધાની શાન્તિ માટેની તીવ્ર ઇચ્છા તેમનામાં જન્મથીજ મૂકીને કુદરતદેવીએ પોતાના વાત્સલ્ય ભાવ અને ડહાપણનો સ્પષ્ટ પૂરાવો આપ્યો છે. પ્રાણીમાત્ર ભૂખ્યાં થાય છે અને ખાય છે. તેઓ ખાય છે અને તેથી જીવે છે.

કેટલાક પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ કહે છે કે, અન્નના ગ્રહણ અને પાચન તથા તેમાંથી નિકળતા મળના વિસર્જનના અવયવોજ આખા શરીરમાં પ્રથમ પદ ભોગવે છે. શરીરનાં બીજાં સર્વ અંગ પ્રત્યંગો માત્ર ગૈાણ સ્થાન ભોગવે છે. એટલે કે, ઘણાંખરાં પ્રાણીઓનાં આંખ, કાન, નાક, પગ, પંઝા, દાંત, સ્વાદ એ સર્વે ખોરાકની પસંદગી અને પ્રાપ્તિ કરાવી આપવામાંજ ખાસ કરીને તે તે પ્રાણીઓને કામ લાગે છે. ગગનવિહારી ગરૂડ ઉંચે ઉડતાં છતાં સૃષ્ટિસૈાંદર્ય નિહાળીને પ્રભુનો પાડ માનવાને બદલે પોતાની દૃષ્ટિ પૃથ્વિપરજ રાખ્યા કરે છે, અને કોઈ નાનો સરખો શિકાર નજરે પડતાં પોતાનું ઉંચે ઉડવાનું કામ પડતું મૂકી શિકારપર સપાટો મારે છે. અંધારામાં ખુણે ખોચરે લપાઇ બેઠેલી બિલાડી પોતાના કાનનો ખાસ ઉપયોગ ઉંદર વગેરેની અવર જવરથી થતા ખખડાટ સાંભળી તેની મદદ વડે શિકારને શોધી કહાડવામાંજ કરે છે. કીડી, મંકોડા, અને શિકારી જાનવરો પોતાની વાસ પારખવાની શક્તિનો ઉપયોગ ખોરાકનું સ્થાન ખોળી કહાડવામાંજ કરે છે. સિંહ, વાઘ, વરૂ આદિ પ્રાણીઓના પગ અને લાંબા નખવાળા પંઝા તે તે પ્રાણીઓને ખોરાક પકડી આપવાનીજ મુખ્ય ગરજ સારે છે. અને પ્રાણી માત્રના દાંત અને દાઢો ખોરાક ચાવવા સિવાય શરીરમાં બીજી શી અગત્યની ફરજ બજાવે છે? અને રસનેંદ્રિય પણ પોતાની ફરજ ખોરાકનો સ્વાદ પારખવામાં સંપૂર્ણ થયેલી માને છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં ખોરાક મેળવવાની માથાતોડ મહેનતમાંજ પ્રાણીમાત્ર મશગુલ દેખાય છે. અને આવા સતત ઉદ્યોગ, જેને કેટલાક "જીવનકલહ" Struggle for existence કહે છે, તેના વડેજ પ્રાણીમાત્રની ઉન્નતિ કે પ્રગતિ થતી જોવામાં આવે છે.

પુરાણકાળમાં નવીન પેદા થયેલી માનવજાત પણ જંગલના આવા કાયદાને વશ વર્તતી હતી, અથાગ પરિશ્રમે કપાળે પરસેવો ઉતાર્યા પછીજ પેટ પૂરાય તેટલો ખોરાક મેળવી શકતી હતી (They earned their bread by the sweat of their brow) એમ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું માનવું છે. અને તેવી હાલતમાં અત્યાહાર કેવળ અસંભવિત હતો. પરંતુ તે જમાનો હવે વહી ગયો છે, અને હવે તો કહેવાતા સાંપ્રત સુધારાના જમાનામાં મનુષ્યોના કેટલાક વર્ગને એક આંગળી સરખી પણ હલાવ્યા વગર અને બીજા ઘણા મોટા ભાગને માત્ર મગજના કામથીજ પણ શરીરની બિલકુલ મહેનત કર્યા વગર જથાબંધ ખોરાક તરેહવાર જાતનો મળે છે, અને તેથી તેવા જમાનામાં જીભને લાડ લડાવવાની લાલચો અને તે તૃપ્ત કરવાનાં સાધનો બહુ વધી પડવાથી મનુષ્યો કરોડો કૃત્રિમ સ્વાદો ઉપજાવી કહાડી તેની મોજ મારવામાં મશગુલ થઇ રહેતા જોવામાં આવે છે.

ક્ષુધાની તૃપ્તિ કરવી એ કેવલ સ્વાભાવિક, જીવનાવસ્યક, અને નિર્દોષ કાર્ય છે; અને ભોજન કરવામાં ક્ષુધાની તૃપ્તિજ જ્યાં સુધી મુખ્ય હેતુ તરીકે રહે છે ત્યાં સુધી તો કાંઈ હાનિ થતી નથી. પરંતુ પેટ ભરાઈ ગયા પછી, અર્થાત કુદરતી ભૂખ મટી ગયા પછી અને શરીરપોષણની સર્વે જરૂરીઆતો પૂરી પડી રહ્યા પછી પણ, જે દરેક ગ્રાસ કે કોળીઓ સ્વાદની ખાતર મુખમાં મૂકવા-

માં આવે છે, તે ગુન્હારૂપ હોઇ શિક્ષાને પાત્ર તેમ કરનારને બનાવે છે. આ સંબંધમાં વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર ડબ્લ્યુ. આર. સી. લૅટસનના શબ્દો સ્મરણમાં રાખવા સરખા છે. તેઓ કહે છે કે, To satisfy the appetite is always safe. To pander to the palate is never safe. The satisfaction of hunger means life; but the gratification of the gustatory sense means weakness and disease. So the very organs of mastication by which man is enabled to live become the instruments of his destruction—veritably the jaws of death. "ખોરાકપરની રૂચિ અથવા ભૂખને શમાવવી એ હમેશાં સલામતી ભરેલું છે. પરંતુ જીભને લાડલડાવવાં એ કદી પણ સલામતી ભરેલું નથી, ક્ષુધાનીજ માત્ર તૃપ્તિ એ જીવન છે; પણ સ્વાદના ચટકાને શાન્ત કરવા જતાં વ્યાધિ અને દુર્બળતા પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ દાંત મૃત્યુના વિકાળ જડબા રૂપ બની રહે છે."

હાલમાં તો ખોરાકની પસંદગી તેના કૃત્રિમ સ્વાદને આધારેજ કરવામાં આવે છે. પોષકતત્વનું પ્રમાણ નહિ પણ સ્વાદજ ખોરાકની કસોટીમાં કામ લગાડવામાં આવે છે. (Palatability, and not food-value, is the criterion.) અને તેજ પ્રમાણે પાકશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ તેજ રસોઇઆ કે સ્ત્રીઓ ગણાય છે કે જેઓ ખોરાકના પોષક ગુણ ઉપર ધ્યાન આપ્યા વગર, ખોરાકોને માત્ર જેટલા બને તેટલા સ્વાદિષ્ટ (કૃત્રિમ રીતે મરી મસાલાની મદદથી) બનાવી શકે.

ખાનપાન સંબંધીના લોકોમાં દ્રઢ થઇ ગયેલા આવા ખોટા વિચારો બે રીતે નુકસાનકારક નિવડે છે. એક તો, અકરાંતીઆ લોકોને ખૂબ સ્વાદ લાગે એ હેતુથીજ બનાવવામાં આવતા ચેવડો, ભજીયાં, ચટણીઓ, ચટાકાં આદિ પદાર્થો ખાવાને લાયકજ હોતા નથી. અને બીજું એ કે, આવા કૃત્રિમ સ્વાદવાળા પદાર્થોથી પોતાની પત્રાળી રોજ પૂરનાર મનુષ્યો ક્ષુદ્વા શમાવવા માટે જરૂર પુરતું અન્ન ખાઈ રહ્યા પછી પણ સ્વાદ અને લીજ્જતની ખાતર અનેક અલાબલાઓ ઉદરમાં ઓર્યાજ કરે છે.

આપણી મોટી મોટી જમણવારો, મિજબાનીઓ, અને " ડિનરો," જેમાં એકે સપાટે બત્રીસ ભોજન અને તેત્રીસ શાક, છપ્પન ભોગ અને છન્નુ ઉપભોગ આરોગવાના હોય છે તેનાથી પેટમાં એટલો તો ગરબડ ગોટાળો, અને અધિક પ્રમાણમાં આરોગેલા આહારને મવરાવવાની જગા માટેની મારા મારી, તથા તેવી અલાબલામાંથી પોષક અને નિરૂપયોગી પદાર્થોને જુદાં પાડી પ્રથમ જાતનાને પચાવવાની તથા દ્વિતીય પ્રકારના પદાર્થોને કાઢી નાખવાની માથાતોડ મહેનત કરવાની ધમાલ, મચી રહે છે કે પરિણામે આવાં ભોજનો તે જમનાર જમાડનારની ખુવારી કરનાર પરંતુ વૈદ ડૉક્ટરોનાં ખીસ્સાં ભરનાર નિવડે છે. રસોઇઆ અને ડૉક્ટરો પરસ્પર એક બીજાના ઉપકારક અને મિત્રો શા કારણથી હોય છે, તે સુજ્ઞ વાંચકો આ ઉપરથી વિના વિવેચને સહજ સમજી જશે.

હાલમાં ઘણાઓને " હાર્ટ ડીઝીઝ " અથવા હૃદયનો રોગ થતો જોવામાં આવે છે, અને મોટા મોટા માણસો, રાજદ્વારી પુરૂષો, ઉમરાવો, અને રાજાઓ કોઈ મોટી મિજબાનીઓ જમી આવ્યા પછી એકાએક "હૃદય બંધ પડવાથી" મરણ પામે છે. આવા દાખલા મોટા મોટા પુરૂષોના ગણાવવા બેસીએ તો પાર પણ આવે તેમ નથી. પરંતુ તેવાં ઘણાંખરાં આકસ્મિક મરણોનું કારણ અત્યાહારજ હોય છે. વિદ્વાન **ડૉક્ટર લૅટસન** પણ આ બાબત ઉપર ચોક્કસ અભિપ્રાય આપતાં લખે છે કે, At the end of the last session of Congress, before his death, Mr. Hobart, the late Vice President, told a friend that in ninety days he had eaten eighty-nine formal dinners. Eighty-nine twelve,

course dinners were undoubtedly the cause of Mr. Hobart's death. This is a danger to which public men are especially liable. " પોતાના મરણ આગમચની કૉન્ગ્રેસની છેલ્લી બેઠકને અંતે માજી વાઇસ પ્રેસીડન્ટ **મી. હૉબાર્ટે** પોતાના એક મિત્રને કહ્યું હતું કે, મેં ગયા નેવુ દિવસની અંદર નવ્યાશી ' ફૉર્મલ ડીનર ' લીધાં હતાં. આવાં નવ્યાશી ' ટવેલ્વ કોર્સ ડીનર્સ ' (બાર બાર પત્રાળીથી ભરેલાં ભોજન) જ **મી. હૉબાર્ટના** મરણનું કારણ હતાં એ નિઃસંશય છે. પ્રજાકીય પુરૂષોને આવા જોખમમાં ઉતરવાના ઘણા સંભવો કે પ્રસંગો આવે છે. "

આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરતાં છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે, We live long not so much because of what we eat, as because of what we do not eat, અર્થાત્, **દીર્ઘાયુષ અને સુખી જીંદગીનો આધાર જે ચીજો આપણે ખાઇએ છીએ તે ઉપર જેટલો રહે છે, તેના કરતાં જે ચીજો આપણે ખાવાનું મૂકી દેઇએ છીએ તેના ઉપર બહુ વધારે આધાર રહે છે.**

પ્રકરણ ૫ મું.

મનુષ્ય જીવનનો મહાન ઉદ્દેશ; અને તેની પ્રાપ્તિમાં જે સૌથી વધારેમાં વધારે સાહાય્ય આપે તેજ સર્વોત્તમ ખોરાક ગણાય.

હું કોણ છું? કોનો છું? ક્યાંથી આવ્યો છું? ક્યાં જાઉં છું? અહિયાં શા માટે આવ્યો છું, અને શા માટે જીવું છું? અર્થાત્, ટુંકામાં, **જીવનનો ઉદ્દેશ શો?** એ પ્રશ્નનો ડાહ્યા મનુષ્યો હમેશ વિચાર કર્યા કરે છે; અને મૂઢમાં મૂઢ તથા અતિ વિષયાસક્ત મનુષ્યને પણ આ પ્રશ્નનો વિચાર નાછુટકે પણ કરવાના પ્રસંગ કવચિત કવચિત આવ્યા વિના રહેતા નથી. પોતાને અતિ પ્રિય એવી કોઇ વસ્તુ કે આપ્ત જનનો નાશ થાય, પોતાપર આધિભૌતિક આધિદૈવિક કે આધ્યાત્મિક એ ત્રિવિધ તાપમાંથી એક યા વધારેની દુઃસહ્ય જ્વાલામાં અંતર જળવાનો વારો આવે ત્યારે ગમે તેવા પાષાણસમ પુરૂષ યા સ્ત્રીને પણ ઉપર લખ્યા તેવા પ્રશ્નો વિચારવાનો પ્રસંગ આવે છે. અને જો પૂર્વે કદી તેણે આવી બાબતો ઉપર ધ્યાનજ આપ્યું નથી હોતું, તો આવા વિપત્તિના પ્રસંગે તેને ઘણુંજ મુઝાવું પડે છે. કારણ કે અગાઉ તો તેણે નાસ્તિક શિરોમણી ચાર્વાકના નીચે લખેલા સિદ્ધાન્ત પ્રમાણેજ જીવન ગાળ્યું હોય છેઃ—

यावज्जीवं सुखं जीवेत् ऋणं कृत्वा घृतं पिवेत् ।
भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः ॥

" જ્યાં સુધી જીવતા હોઇએ ત્યાં સુધી મોજમઝા ભોગવવી, અને મોજશોખનાં સાધનો ન હોય તો દેવું કરીને પણ ઘી પીવું. કારણકે જ્યારે આ સુખદુઃખ ભોગવનાર શરીર ભસ્મીભૂત થઇ બળી જશે ત્યારે પછી આવે છે કોણ અને જાય છે કોણ, આપે છે કોણ અને લેછે કોણ ? "

પણ આવા ઉલટા સિદ્ધાંતને અનુસરીને ચાલનાર મૂઢ મતિઓને આખરે પસ્તાવું પડે છે કેઃ—

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ता स्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।
कालो न यातो वयमेव याता स्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥

"અમે ભોગ ભોગવવા ગયા પણ ઉલટા અમારાજ ભોગ મળ્યા; અમારાથી ઇચ્છાપૂર્વક તપ કરાયું નહિ, પરંતુ ત્રિવિધ તાપથી અને ના ચાલે શેકાઇ ગયા; હમે જાણતા હતા કે વખત જાય છે, પરંતુ તે તો આ રહ્યો અને અમારે જવાનું આવ્યું; અમે ધાર્યું કે ખાનપાન, દર્શન સ્પર્શન, વગેરે વિષયો ખૂબ ભોગવી લેવાથી તે તરફની અમારી તૃષ્ણા જીર્ણ થઇ આખરે નાશ પામશે, પરંતુ અફસોસ! તૃષ્ણા તો પૂર્વવત્ બળવાન ને બળવાન રહી છે, અને લેશ માત્ર પણ જીર્ણ થઈ નથી, પરંતુ ઉલટા અમે પોતેજ જીર્ણ અર્થાત ઘરડા થઈને મરણના મુખમાં હોમાયાં છીએ."

गतं तत्तारुण्यं तरुणिहृदयानन्दजनकं विशीर्णा दन्तालिर्विजगतिरहो यष्टिशरणा।
जडीभूता दृष्टिः श्रवणरहितं कर्णयुगलं मनो मे निर्लज्जं तदपि विषयेभ्यः स्पृहयति॥

"તરૂણ સ્ત્રીઓનાં હૃદયને આનંદ કરનારૂં તે તારૂણ્ય વય ચાલ્યું ગયું, દાંતની પંક્તિ વિશીર્ણ થઈ ગઈ, ચાલવાની શક્તિ લાકડીને આધીન થઈ, દ્રષ્ટિ જડરૂપ થઈ ગઈ, અને બે કાન સાંભળવાની શક્તિએ શૂન્ય થઈ ગયા. તથાપિ આ મારૂં નિર્લજ્જ મન વિષયોને માટે સ્પૃહા કરે છે."

વળી તે વધારે પસ્તાવો કરતાં કહે છે કે, જુવાનીના તોરમાં હું એમ કહેતો હતો કેઃ—

लज्जे त्वं मज्ज सिन्धौ गिरिवर शिखरे त्वं च तिष्ठ प्रतिष्ठे
शान्ते मान्ते दिशान्ते कुरु वसतिमहो गर्व खर्वो भवाशु।
तेजः पातालमूलं भज भुवि भगवन्मान मा नाम तेऽस्तु
प्रेम्णैकामाश्रयन्तीं सततमहमिमां तूर्णमाशां श्रयिष्ये॥

"હે લજ્જા! તું સમુદ્રમાં ડુબી જા, હે પ્રતિષ્ઠા! તું પર્વતના શિખર ઉપર રહે. હે શાન્તિ! તું દિશાના પ્રાન્તમાં નિવાસ કર. હે ગર્વ (સ્વમાન)! તું હવે તરત અલ્પ થઇ જા. હે તેજ! તું પાતાળના મૂળમાં પેસી જા. હે ભગવાન માન! પૃથ્વીમાં તારૂં નામજ રહેશે નહિ. કારણ કે, હવે હું એક પ્રેમથીજ આશ્રય કરનારી આ તૃષ્ણા—આશાનો આશ્રય કરીશ."

પણ હવે એવું એવું કહેવાનો વારો આવ્યો છે કેઃ—

शान्तेर्मातुर्विवेकात्पितुरपि कृपणं मङ्क्षु कृत्वा पृथङ्मा
माशा योषा स्वतंत्रा व्रजति परगृहान्सर्वदा वीतलज्जा।
संधत्ते मत्कृशत्वं मम यमनियमौ भ्रातरौ भर्त्सयन्ती
पुष्टा चैवात्मबन्धूंस्तदपि पुनरहो हन्त वन्ध्यां श्रयामः॥

"શાન્તિરૂપી માતા અને વિવેકરૂપી પિતાથી કૃપણ એવા મ્હને જુદો કરી આશા રૂપી સ્વતંત્ર સ્ત્રી લજ્જારહિત થઇને હંમેશાં પારકે ઘેરે જાય છે, અને વળી મારા યમનિયમરૂપ બે ભાઇઓનો તિરસ્કાર કરી અને પોતાના બંધુઓનું પોષણ કરી મ્હને કૃશ કરે છે. તથાપિ એ વંધ્યા સ્ત્રીનો અમે આશ્રય કરીએ છીએ, એ કેવું આશ્ચર્ય છે?"

ઘડપણમાં અને મોતના પંઝામાં જઈ પડયા પછી આવો પસ્તાવો ન કરવો પડે માટે મનુષ્યોએ અગાઉથી ચેતી, પોતાનાં જીવતરનો શો હેતુ, શો ઉદ્દેશ, શો આશય હોવો જોઇએ, અને તે શી રીતે સારામાં સારી રીતે પાર પડે તે સંબંધી સવેળા વિચાર કરવા માંડવો જોઇએ. અને આવો સદ્દવિચાર અને સદ્દબુદ્ધિ ધારણ કરી તદનુસાર વર્તન ચલાવનાર મનુષ્યને અન્તે સફળતા મળ્યા વગર રહેજ નહિ. કારણ "વૃદ્ધ ચાણાક્ય નીતિ" માં પણ કહ્યું છે કેઃ—

धर्माख्याने स्मशानेच रोगीणां या मतिर्भवेत् ।
सा सर्व दैव तिष्ठेचेत् कोन मुच्येत वंधनात् ॥

"ધર્મ વિષયની કથા શ્રવણ કરતી વખતે, સ્મશાનમાં અને રોગથી દુઃખિત થતાં મનુષ્યોને જેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેવીજ બુદ્ધિ જો સર્વદા રહેતી હોય, તો આ સંસારના બંધનથી કોણ ન મૂકાય? અર્થાત સર્વ મૂકાય."

જીવનનો હેતુ શો?—એ એક મહાન પ્રશ્ન છે, અને તેથી તે ઘણો વિવાદ ગ્રસ્ત છે. છતાં બહુમાન્ય એવો જવાબ એ મળે છે કે, પ્રાણી માત્ર જીવનનો ઉદ્દેશ સુખને માની તે મેળવવાને જન્મથી તે મરણ પર્યન્ત માથાતોડ મહેનત કરે છે. અને તેમ છતાં તે તેમને સંપૂર્ણ મળતું કવચિતજ જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એજ કે તેઓ અનવધિ સુખને સ્થાયીપણે ભોગવવાની ઇચ્છા રાખતા છતાં તેની શોધ તેઓ પરિમિત અને ક્ષણભંગુર વિષયોમાં કરે છે. અને તેથીજ તેમને વારે ઘડીએ કડવા અનુભવ મળે છે કેઃ—

"Pleasures are like poppies spread;
You seize the flower, its bloom is shed:
Or like the snow-fall in the river;
A moment white, then melts for ever."

—*Burns.*

"વિષયસુખો અફીણના ફુલ જેવાં—કહો કે, પાણીના રંગબેરંગી પરપોટા જેવાં—છે, જેને માત્ર દૂરથી જોવામાંજ મોહકતા છે. પરંતુ તેનો ઉપભોગ કરવાને અડકવા જતાં તેની સર્વે શોભા અદ્રસ્ય થઈ જાય છે. બીજી રીતે કહીએ તો, વિષય સુખો નદીના જળમાં વરસતા પાણીના કરા તુલ્ય છે જે એક ક્ષણભર સુંદર મોતી જેવા સફેદ દેખાઇ પછી હમેશને માટે ઓગળી જઈ અદ્રસ્ય થઇ જાય છે."

આ રીતે વિષયસુખો અને સર્વ દ્રસ્ય પ્રપંચ ક્ષણિક છે, ચલિત થવાના ગુણવાળો છે. કહ્યું છે કે "**चलं वित्तं चलं चित्तं चले जीवितयौवने चलाचलमिदं सर्वम्**......અર્થાત્, ધન ચંચળ છે, ચિત્ત ચંચળ છે, જીવિત ચંચળ છે, યોવન ચંચળ છે, અને આ સર્વ બધું ચળાચળ છે." અને આવી ચલાયમાન અને ક્ષણભંગુર ચીજોમાં સુખબુદ્ધિ ધરનારનું મન કદિ તૃપ્તિ અને સુખ પામતું નથી. કારણ તેનું મન હમેશાં વલખાં મારતું અને અશાન્ત રહે છે, અને "**अशान्तस्य कुतः सुखम्**" એવાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર મહારાજનાં વચન પ્રમાણે અશાન્ત મનવાળાને કદિ સુખ મળતું નથી. ખરેખર સુખ તો શાન્તિમાંજ રહેલું છે, એવો અભિપ્રાય આ દેશના તેમજ પરદેશના સર્વ ડાહ્યા પુરૂષોનો હોય છે. દાખલા તરિકે, મી. એડવર્ડ અર્લ પુરિન્ટન નામનો એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન કહે છે કેઃ—

Happiness is like a rare species of butterfly——seldom caught and sure to die in captivity. But if you are very, very still, it may alight near you; where you can ravel in the subtle poise of its body, the matchless grace of its flight, "સુખ એ એક દુષ્પ્રાપ્ય અપૂર્વ પતંગીઆના જેવું છે, જે ભાગ્યેજ પકડી શકાય છે, અને પકડાય તો પણ બંધનમાં તે અવસ્ય નાશ પામે તેવું હોય છે. છતાં પણ જો તમે અતિશય શાન્ત શાન્ત અને સ્વસ્થ થઇ બેસી રહો તો તે કદાચ તમારી પાસે આવી બેસશે; અને તે વખતે તમે તેના શરીરના સૂક્ષ્મ સમતોલપણા, અને તેના ઉડવામાં રહેલા અપૂર્વ માધુર્યનો આસ્વાદ લેઇ શકો."



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
धन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" — "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] જુન, ૧૯૧૨. [અંક ૬ ઠ્ઠો.

The Fate of a Medical Man.

He must not walk his rounds for fear his patients think him poor,
And dearly do they love to see a carriage at their door;
And if his horse is fat, "he must have little work to do."
And if he be lean the reason is, "he starves the poor old screw."
Should he call upon his patients every day when they are ill,
His motive plainly is, "to raise a great big Doctor's bill."
If he visits them less frequently—thus lessening their expense—
The chances are he will be accused of wilful negligence—
He must work all day, and half the night, and never say he is tired,
For the public look upon him simply as a servant hired;
And should he take a holiday, he'll find when he comes back,
Some patients have resented it by giving him the "sack."
Concerning money he must seem indifferent to be,
And folks will think he practises from pure philanthropy;

धर्माख्याने श्मशानेच रोगीणां या मतिर्भवेत् ।
सा सर्व दैव तिष्टेचेत् कोन मुच्येत बंधनात् ॥

"ધર્મ વિષયની કથા શ્રવણ કરતી વખતે, સ્મશાનમાં અને રોગથી દુઃખિત થતાં મનુષ્યોને જેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેવીજ બુદ્ધિ જો સર્વદા રહેતી હોય, તો આ સંસારના બંધનથી કોણ ન મુકાય ? અર્થાત સર્વ મૂકાય."

જીવનનો હેતુ શો ?—એ એક મહાન પ્રશ્ન છે, અને તેથી તે ઘણો વિવાદ ગ્રસ્ત છે. જ્યાં બહુમાન્ય એવો જવાબ એ મળે છે કે, પ્રાણી માત્ર જીવનનો ઉદ્દેશ સુખને માની તે મેળવવાને જન્મથી તે મરણ પર્યન્ત માથાતોડ મહેનત કરે છે. અને તેમ છતાં તે તેમને સંપૂર્ણ મળતું કવચિતજ જોવામાં આવે છે. તેનું કારણ એજ કે તેઓ અનવધિ સુખને સ્થાયીપણે ભોગવવાની ઇચ્છા રાખતા છતાં તેની શોધ તેઓ પરિમિત અને ક્ષણભંગુર વિષયોમાં કરે છે. અને તેથીજ તેમને વારે ઘડીએ કડવા અનુભવ મળે છે કેઃ—

"Pleasures are like poppies spread;
You seize the flower, its bloom is shed:
Or like the snow-fall in the river;
A moment white, then melts for ever."

—*Burns.*

"વિષયસુખો અફીણના ફુલ જેવાં—કહો કે, પાણીના રંગબેરંગી પરપોટા જેવાં—છે, જેને માત્ર દૂરથી જોવામાંજ મોહકતા છે. પરંતુ, તેનો ઉપભોગ કરવાને અડકવા જતાં તેની સર્વ શોભા અદ્રસ્ય થઈ જાય છે. બીજી રીતે કહીએ તો, વિષય સુખો નદીના જળમાં વરસતા પાણીના કરા તુલ્ય છે જે એક ક્ષણભર સુંદર મોતી જેવા સફેદ દેખાઇ પછી હમેશને માટે ઓગળી જઈ અદ્રસ્ય થઇ જાય છે."

આ રીતે વિષયસુખો અને સર્વ દ્રસ્ય પ્રપંચ ક્ષણિક છે, ચલિત થવાના ગુણવાળા છે. કહ્યું છે કે "**चलं वित्तं चलं चित्तं चले जीवितयौवने चलाचलमिदं सर्वम्**......અર્થાત્, ધન ચંચળ છે, ચિત્ત ચંચળ છે, જીવિત ચંચળ છે, યોવન ચંચળ છે, અને આ સર્વ બધું ચળાચળ છે." અને આવી ચલાયમાન અને ક્ષણભંગુર ચીજોમાં સુખબુદ્ધિ ધરનારનું મન કદિ તૃપ્તિ અને સુખ પામતું નથી. કારણ તેનું મન હમેશાં વલખાં મારતું અને અશાન્ત રહે છે, અને "**अशान्तस्य कुतः सुखम्**" એવાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર મહારાજનાં વચન પ્રમાણે અશાન્ત મનવાળાને કદિ સુખ મળતું નથી. ખરેખર સુખ તો શાન્તિમાંજ રહેલું છે. એવો અભિપ્રાય આ દેશના તેમજ પરદેશના સર્વ ડાહ્યા પુરૂષોનો હોય છે. દાખલા તરિકે, મી. એડવર્ડ અર્લ પુરિન્ટન નામનો એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન કહે છે કેઃ—

Happiness is like a rare species of butterfly——seldom caught and sure to die in captivity. But if you are very, very still, it may alight near you; where you can ravel in the subtle poise of its body, the matchless grace of its flight, "સુખ એ એક દુષ્પ્રાપ્ય અપૂર્વ પતંગીઆના જેવું છે, જે બાગ્યેજ પકડી શકાય છે, અને પકડાય તો પણ બંધનમાં તે અવસ્ય નાશ પામે તેવું હોય છે. છતાં પણ જો તમે અતિશય શાન્ત શાન્ત મને સ્વસ્થ થઇ બેસી રહો તો તે કદાચ તમારી પાસે આવી બેસશે; અને તે વખતે તમે તેના શરીરના સુક્ષ્મ સમતોલપણા, અને તેના ઉડવામાં રહેલા અપૂર્વ માધુર્યનો આસ્વાદ લેઇ શકો."



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
यन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" — "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૫ મું.] — જુન, ૧૯૧૨. — [અંક ૬ ઠ્ઠો.

The Fate of a Medical Man.

He must not walk his rounds for fear his patients think him poor,
And dearly do they love to see a carriage at their door;
And if his horse is fat, "he must have little work to do."
And if he be lean the reason is, "he starves the poor old screw."
Should he call upon his patients every day when they are ill,
His motive plainly is, "to raise a great big Doctor's bill."
If he visits them less frequently—thus lessening their expense—
The chances are he will be accused of wilful negligence—
He must work all day, and half the night, and never say he is tired,
For the public look upon him simply as a servant hired;
And should he take a holiday, he'll find when he comes back,
Some patients have resented it by giving him the "sack."
Concerning money he must seem indifferent to be,
And folks will think he practises from pure philanthropy;

When we hear him about boasting of the guineas that he earns,
We wonder if they all appear in his income–tax returns.
About his own afflictions he must never say a word;
The notion of a Doctor being ill is so absurd!
And when, perhaps from over-work, *he is laid* upon the shelf,
His sympathising patients say: "physician heal thyself."

Symptoms are Deceitful.

Consulting a doctor the other day about my shattered constitution, I expressed suprise at the sudden breakdown, considering what excellent health I always enjoyed.

"How do you know that you enjoyed excellent health?" he inquired.

"Because I had all the symptoms of it," I replied.

"Symptoms are deceitfull," said the doctor. "What were your symptoms?"

"A clear skin, to begin with."

"A clear skin? My dear Sir, that is an unquestionable symptom of scrofula."

"Well, a good red colour in the cheeks."

"Commencing heart-disease, predisposition to apoplexy, or gout."

"My heart was sound, anyhow. I had a *splendid pulse*."

"Ah, a *splendid* pulse is often a very dangerous thing. A strong pulse is significant of many diseases. Perhaps your liver was *diseased*, causing obstruction to the circulation. The *consequence* would be that the heart

Would Have To Beat

strongly to overcome the obstruction, and this would account for your strong pulse. Or did you ever hear of the bullock-heart of athletes? The strained heart gives way, becomes dilated, and then to compensate for its *inefficiency*, the muscle becomes enormously thickened, and every beat of the pulse becomes like a blow with a sledge–hammer. In fact we call it the 'sledge–hammer pulse'—a very dangerous sort of pulse indeed."

"Oh, but I had a good appetite, at all events—ate a hearty breakfast and a good dinner."

"Aha! bulimia—a wolf in your stomach. Nothing more suspicious than a great appetite. It invariably accompanies diabetes, a rapidly fatal disease. It arises from irritability of the stomach, all the food passing out as quickly as it goes into the organ. Whenever you have a great appetite beware of wasting disease. Something is burning up too fast."

"But I slept so soundly—eight hours every night without a dream."

"A tumor on the brain probably, or approaching imbecility. Sound sleep is not always a sign of health. It may indicate a lethargy, a decay of brain power, or the pressure of poisons in the blood."

"Yes; but I enjoyed excellent spirits. Never melancholic; always laughing at something or nothing. Isn't that a sure sign of health?"

"Nonsense! General paralysis of the insane—a dreadful malady—comes on in that way. Whenever I see a man with face wreathed in smiles and rubbing his hands in the exuberance of his spirits, I shake my head. It may mean mere mental vacancy, but more probably it is the early intoxication of general paralysis of the insane."

"Oh, but I never knew what it was to be tired. Could work, or walk, or row all day, and be as fresh at the end as at the beginning."

"Good gracious! That is not health. It indicates a tetanic state of the muscles. Mad dogs wander for days without becoming exhausted. Delirious fever patients and maniacs go through an amount of muscular work that would kill a healthy man. I should feel truly alarmed if I never grew tired."

"I had a splendid crop of hair."

"Tendency of blood to the head."

"And bright eyes."

"Inflammation of the brain."

"And a clear red tongue."

"Irritability of the stomach. Perhaps a gastric ulcer."

"Really, you must excuse me for laughing."

"Oh, certainly. I saw it coming on—the resus sardonicus. You are in a fair way to go off into tetanic convulsions."

When we hear him about boasting of the guineas that he earns,
We wonder if they all appear in his income-tax returns.
About his own afflictions he must never say a word;
The notion of a Doctor being ill is so absurd!
And when, perhaps from over-work, he is laid upon the shelf,
His sympathising patients say: "physician heal thyself."

Symptoms are Deceitful.

Consulting a doctor the other day about my shattered constitution, I expressed suprise at the sudden breakdown, considering what excellent health I always enjoyed.

"How do you know that you enjoyed excellent health?" he inquired.

"Because I had all the symptoms of it," I replied.

"Symptoms are deceitfull," said the doctor. "What were your symptoms?"

"A clear skin, to begin with."

"A clear skin? My dear Sir, that is an unquestionable symptom of scrofula."

"Well, a good red colour in the cheeks."

"Commencing heart-disease, predisposition to apoplexy, or gout."

"My heart was sound, anyhow. I had a splendid pulse."

"Ah, a splendid pulse is often a very dangerous thing. A strong pulse is significant of many diseases. Perhaps your liver was diseased, causing obstruction to the circulation. The consequence would be that the heart

Would Have To Beat

strongly to overcome the obstruction, and this would account for your strong pulse. Or did you ever hear of the bullock-heart of athletes? The strained heart gives way, becomes dilated, and then to compensate for its inefficiency, the muscle becomes enormously thickened, and every beat of the pulse becomes like a blow with a sledge-hammer. In fact we call it the 'sledge-hammer pulse'—a very dangerous sort of pulse indeed."

૫. અભીમાનથી હું અમુક કામ કરૂં છું અગર મેં અમુક કામ કર્યુ છે એમ કહેવું નહિ.

૬. વિષય આધિન થવું નહિ.

૭. કોઇને અપશબ્દ બોલવા નહિ તેમ તેવું બોલવાનો પરિપાઠ પણ રાખવો નહિ.

૮. ક્રોધાધિન થવું નહિ, વિચારથી ક્રોધ શાન્ત કરવો.

૯. કઠોર વાણી બોલવી નહિ, કારણ કઠોરવાણી બોલનાર દુનિયાને અને લોકોને અપ્રિય થાય છે.

૧૦. દરેક વાત ઇશ્વિર ઇચ્છાથી થઈ છે એમ નીરંતર મનમાં રાખવું.

૧૧. દિવસમાં નીદાન એકવાર પણ ઇશ્વરસ્મરણ કરવું.

૧૨. બીજાનું સુખ જોઇ નીરંતર ખુશી થવું, કારણ પારકાની ઇર્ષા કરનાર માણસ કોઇ દિવસ પણ સુખી થનાર નથી.

૧૩. નીરંતર આપણા કરતાં ગરીબની સ્થિતિનો વિચાર કરી આપણી સ્થિતિ ઇશ્વરે સારી રાખી છે એમ માની સંતોષ રાખવો.

૧૪. સંકટના સમયમાં ધૈર્ય રાખવાથી સંકટ જલદી દૂર થાય છે.

૧૫. સત્કાર્ય કરતાં હમેશ વધારે સંકટ પડે છે, માટે તેથી ન ગભરાતાં સત્કાર્ય કરવાનું છોડવું નહિ.

૧૬. પૈસો મેળવવા કરતાં કીર્તિ મેળવવી એ હજાર દરજ્જે સારૂં છે.

૧૭. જીંદગીનો છેવટનો ભાગ પરમાત્માના સ્મરણ અને ધ્યાનમાં કાઢવો એ ઉત્તમ માર્ગ છે.

૧૮. ધર્મ અને નીતિ બે ન હોય તો કદી પણ સુખ ભોગવાતું નથી.

૧૮. મન અને વાણીનો નિગ્રહ, સત્ય ભાષણ અને શાન્ત ગુણ એ ઉન્નતી થવાનું કારણ છે.

૨૦. વખતનો નિયમ કરી કામ કરવાથી મહત્કાર્યો પણ થઈ શકે છે.



કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.



(અનુસંધાન પુ. ૫ અંક ૨-૩ પૃષ્ઠ ૪૧ થી.)

કુદરતી સ્નાન.

ગત સૈકામાં કેટલાક મહાન્ અને બુદ્ધિશાળી પુરૂષોનું લક્ષ નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ તરફ ખેંચાયું છે. તેઓની બુદ્ધિએ તેમને કુદરતી માર્ગ તરફ દોર્યા છે. પ્રીસનીઝ, સ્કોથ, ગ્રેહેમ, રોસ, રીક્લી, નીપ, ક્રુન્હે, ડેન્સમોર, ટ્રોલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનોએ વિજય સંપાદન કરેલો છે અને અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં આવી અક્ષયકીર્તિ મેળવેલી છે.

પરંતુ આ પુરૂષોને પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરાવું જોઇએ, એ સિદ્ધાન્તની સંપૂર્ણ અને સ્પષ્ટ માહીતી નહોતી, અને તેઓએ કુદરતના અન્ય અવાજોનું સંભાળથી અને સખ્ત રીતે અનુકરણ કરેલું નહોતું.

બાળકો અને જાનવરો કે જે પ્રાણીઓની જ્ઞાનેંદ્રિયો આધુનિક સુધારાના વમળમાં તણાતા જુવાનીયાઓની જ્ઞાનેંદ્રિયો (જીવન માર્ગોપદેશકો) કરતાં સતેજ હોય છે, તેમના જીવનનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ તેમણે કરેલો નથી. તેઓએ કુદરતની કરામતો અને હેતુઓનું સંભાળથી અવલોકન કરેલું ન હોવાથી તેમની ઉપચાર પદ્ધતિ સંપૂર્ણ નથી, પરંતુ દોષ અને ભૂલોથી ભરપુર છે. તેમના કેટલાક સિદ્ધાન્તોનું વિસ્મરણ થઈ ગયું છે અને થોડા અલ્પ સમયમાં અવશેષ રહેલા વિસ્મરણાર્ણવમાં આલોપ થઇ જશે.

અનંત વર્ષો સુધી કુદરત તરફ વિમુખતા ગ્રહણ કર્યા પછી મનુષ્યજાતને કુદરત તથા તેના અચલિત નિયમો તરફનાં પોતાનાં કર્તવ્ય કર્મોનું સસજ્ઞાન આસ્તે આસ્તે થાય તે સ્વાભાવિક છે.

જે જે પુરૂષોએ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનું બંધારણ બાંધવામાં મદદ કરી છે તે લોકો ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેઓની પદ્ધતિ દોષાસ્પદ અને અપૂર્ણ હોવાને લીધે આપણે તેમની નીંદા કરવી જોઇએ નહિ.

સુખદ આરોગ્ય કે જે સઘળા સુવર્ણ અને દ્રવ્યના ભંડાર કરતાં શ્રેષ્ટ છે, જે બુદ્ધિને ખીલવનાર અને શિક્ષણને ગ્રહણ કરાવનાર અને સદ્‌ગુણપર અભિરૂચિ ઉત્પન્ન કરી સઘળી શક્તિઓને વિકાસને પમાડનાર છે, જે મનુષ્યને પ્રાપ્ત થયા પછી જગતમાં ઇચ્છવા જેવું થોડુંજ રાખે છે, જે સઘળાં દરદો અને દુઃખોમાંથી મુક્ત થવાનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે, અને જેની પ્રાપ્તિ મોક્ષના કારણ રૂપ છે, આવી કલ્યાણકારક આરોગ્ય સ્થિતિ સાથે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનો નીકટ સંબંધ હોવાથી સુધરેલા દેશોમાં કદી પણ પૂર્વે નહિ થયેલ ચલનવલન આ પદ્ધતિએ પેદા કરી છે. વિષયની મહત્તાપર લક્ષ આપી જનસમાજનું કલ્યાણ થતું હોય તો પ્રથમની પદ્ધતિના શોધકોના ગુણદોષ વિષે વિવેચન કરતાં આપણે મૌન ધારણ કરી કાંઈ મહત્વની હકીકત છુપાવવી ન જોઇએ અને આ મહદ્ કાર્યની પૂર્ણાહુતિ સર્વસ્વના ભોગે પણ કરવી જોઇએ. આવી મારી દૃઢ માન્યતાને પરિણામે મેં પ્રથમના નૈસર્ગિક ઉપચારકોની ભૂલો બતાવવામાં પાછી પાની કરી નથી, પરંતુ તેમ કરતાં મારો ઈરાદો ફરજ બજાવવાનો છે, તેમની આબરૂને હાનિ પોહોંચાડવાનો નથી.

હવે હું એક ઉપચારપદ્ધતિ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત પ્રતિપાદન કરવા માગું છું કે જેને પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર સાથે કાંઈ સંબંધ નથી અને જેની અંદર આપણે ફક્ત કુદરતરૂપી મહાન્ શિક્ષકથીજ દોરાવાનું હોય છે. આ પ્રમાણે હવે ઘોર અંધકારમાંથી એક સુંદર પ્રકાશિત પ્રભાત સૂર્ય ઉદય પામશે કે જેને મનુષ્યજાત આનંદથી આવકાર આપશે.

હવે આપણને મહાન્ કુદરત જેવીજ સરલ નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિ હાથ લાગી છે. જેવી રીતે રોગમાત્રનું કારણ અસ્વાભાવિક જીવન છે, અને કુદરતના સર્વે કાયદાઓ અને લાવણ્ય રૂપોમાં એકત્રતા વ્યાપી રહી છે, તેવીજ રીતે આ ઉપચારપદ્ધતિ સર્વે રોગો અને પ્રકૃતિઓ માટે એકજ છે.

આ પદ્ધતિ શિખવા માટે કાંઈ ખાસ શિક્ષણની જરૂર નથી. પ્રત્યેક મનુષ્ય જે આધુનિક જ્ઞાન અને ડહાપણની મોહજાળથી મુક્ત થયો હશે તે તેનો ઉપયોગ કરી શકશે. તે હકીમો, વૈદો, અને નૈસર્ગિક ઉપચારકોના દાસત્વ અને આધીનતામાંથી છુટો થશે.

જે ભૂલો અને પરસ્પર વિરૂદ્ધપણું ઘણા માણસોને નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિથી દૂર રાખે છે તે કુદરતમાં નથી અને કુદરત કદી ભૂલ ખાતી નથી.

જે રોગી કુદરતના એકલા હાથથી દોરાય છે તે કાંઈ પણ દુઃસહપણા તથા દુઃખદાયક હાનિ શિવાય અન્ય ઉપચારને આધીન થએલ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય કરતાં વધારે આનંદદાયક રીતે, સહેલા-

ઇથી તથા અલ્પ સમયમાં નિશ્ચિતપણાથી આરોગ્ય, બળ અને ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરે છે. અને વિશેષે કરીને અત્યંત કષ્ટદાયી અને અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિયો કે જે અન્ય પદ્ધતિના ઉપચારકોમાં નિરાશા ઉત્પન્ન કરે છે તેઓ કુદરત આગળ પોતાનો કાબુ છોડી દઈ પલાયમાન થઇ જાય છે.

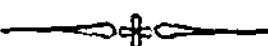
સૌથી ઉત્તમ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પોતાની આરોગ્યદાયક શક્તિ સાથે મન અને આત્માના સૌથી અંદરના એકાંતસ્થાનમાં પ્રવેશ કરે છે. વિચારશક્તિ આગળના અંધકારમય પડદા ઉચકાઈ જાય છે અને આત્મા પણ આ કલ્યાણકારક કાર્યમાં ભાગ લે છે. આધુનિક ભાગ્યહિન મનુષ્યના હૃદયમાં શાંતિ, આનંદ ભ્રાતૃભાવ અને સુખ પુનઃ વાસો કરે છે. અને તે દુર્ગુણ, પાપ, ધિક્કાર, ઈર્ષ્યા અને દુષ્ટભાવની આસુરી લાગણીઓમાંથી મુક્ત થાય છે.

દીર્ઘકાળની ઘોર અંધકારમય રાત્રિ પછી અંતે હવે નવિન વસંતઋતુનું સવાર જનસમાજના હિત સારૂ પડયું છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે તે પ્રમાણે મનુષ્યના દોષો, કલહો ને ગભરાટનો ત્યાગ કરી કુદરત તરફ હું નાઠો. અહીંયાંજ મને સુખ, આરામ ને સત્ય પ્રાપ્ત થયાં.

ગત સૈકામાં જ્યારે મનુષ્યજાત પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિને પ્રભાવે કુદરત તરફ ફરી ત્યારે તેને સ્પષ્ટ માલુમ પડયું કે સર્વ વ્યાધિયોનું મૂળ શરીરની અંદર રહેલા પ્રતિકુળ પદાર્થો છે. આ સત્ય સિદ્ધાન્તની શોધ થયા પછી વ્યાધી નિવૃત્ત કરવા સારૂ દવારૂપી બીજું ઝેર શરીરમાં નાંખવાની અમાનુષિ ક્રિયામાંથી લોકો અટકયા. તેઓએ રોગી શરીરમાંથી પ્રતિકૂળ પદાર્થો બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કર્યો ને તે પણ ફક્ત એકજ કુદરતી ઉપાય–પાણીથી.

આ બાબતમાં ખેડુત પ્રીસનીઝ સૌથી પ્રથમ હતો. નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિનો સૌથી અગ્ર શોધક હોવાનું માન તેને મળવું જોઇએ. (અપૂર્ણ.)



અભિગમન.

(શ્રીયુત્ નારાયણ હેમચંદ્રકૃત વિવાહ તત્વસિંધુપરથી લખનાર જ. ઈ. નાન્દી.)

ઇંદ્રિયસેવન પ્રજોત્પત્તિના મહાન ઉદ્દેશ **ऋतौभार्यामुपेयात्!** ને માટેજ નિર્માણ કરેલું છે. ઇંદ્રિયસેવનથી શરીરના પ્રત્યેક સાંધા, પ્રત્યેક અંગ, પ્રત્યંગ, અને પ્રત્યેક સ્નાયુ કંપાયમાન થાય છે. દૈહિક ને માનસિકબળ વિશેષ પ્રકારે ઓછું થાય છે અને દેહનો સારાંશ ઓછો થાય છે. ઇંદ્રિય સેવન હાનિકારક છે. ગમે તો મિત થાય કે અમિત થાય, ગમે તો વખતસર થાય કે કવખતે થાય, ગમે તો જરૂરની વેળાએ થાય કે કવખતે અભિલાષથી થાય; તોપણ ઇંદ્રિય સેવનથી નિશ્ચય દેહનો ક્ષય થાય છે ને થાય છેજ. જે ક્રિયાથી સર્વાંગાદિનો અવસાદ થાય છે, દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છે, તે દ્વારા મનની હાનિ નહીં થતાં પુષ્ટિ કેવી રીતે થઇ શકે? કામાધિન નહિ થતાં વિચાર કરીને જોવાથી ઇંદ્રિયસેવન કદી પણ પ્રિયકાર્ય તરીકે જણાશે નહિ. પારકાના બળખા યા લીટ શરીરે અડક્યાથી આપણે તીરસ્કારની સાથે જલદીથી તેને ધોઇ નાખીયે છીએ ને નાહ્યા છતાં પણ આપણે શુદ્ધ થયા માનતા નથી. તેજ પ્રમાણે ઇંદ્રિયસેવનથી ઘણાજ ખરાબ પદાર્થ શરીરે લેપિત થાય છે તો ઇંદ્રિયસેવન ધિક્કારવા યોગ્ય કાર્ય નહિ થતાં શું પ્રિય કાર્ય થશે? વસ્તુતઃ ઇંદ્રિય સેવન પ્રવૃત્તિશૂન્ય માણસની પાસે અતિ જઘન્ય કાર્ય છે. અને જો સર્વવિજયી સંમોહિની શક્તિ આ કાર્યની પ્રવૃત્તિયંત્રી નહોત તો કોઇ તેનું અનુકરણ કરત નહિ. સારાં સંતાન એજ સ્ત્રીસંગનો

મુખ્ય ઉદ્દેશ છે અને એજ પ્રકૃતિનો અભિપ્રાય છે. ફક્ત સુખની આશાથી ઇંદ્રિયસેવન કરવું એ ભારે વિટંબના છે, સ્ત્રીસંગજનીત સુખ ઘણું અકિંચિતકર ને અસ્થાયી છે. એવા અસ્થાયીને અકિંચિતકર સુખ સારૂ દેહ ક્ષીતિકર ઇંદ્રિયસેવન એ કાચને બદલે કાંચન આપવા જેવું છે. સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી નરનારીને જે દુર્બળતા માલમ પડે છે તેવું સ્વાભાવિક મળમૂત્રના ત્યાગ કર્યા પછી માલમ પડતું નથી. અને તેથી કુદરત એમ સૂચવે છે કે વીર્ય જેવી સારરૂપ વસ્તુનો પ્રજોત્પત્તિના હેતુ શિવાય વ્યય કરવાનો નથી.

સારભૂત અભિગમનના નિયમો.

(૧) સંતાનોત્પત્તિ એજ સ્ત્રી પુરૂષ સંસર્ગનો મુખ્ય અને ઇશ્વરી ઉદ્દેશ હોવાથી પ્રથમ સ્ત્રી રજસ્વળા થયા પછી ઋતુને પરિપક્વ થવા દેવું જોઇએ. ૧૬ થી ૨૪ વર્ષ સુધીની ઉમરમાં ઋતુ પક્વ થાય છે. અને સંસર્ગ પણ તે કાળેજ થવો જોઇએ. ઋતુ શ્રોણીત દેખાતું બંધ થયા પછી (૧૬ દીવસ પછી) સંસર્ગ ન કરવો, કારણ કે તે વખત પછી ગર્ભ સંચારનો સમય વીતી જાય છે. નીચ શ્રેણીના જીવ જંતુઓમાં તેજ નિયમ છે.

(૨) પક્વઋતુમતિ થયા પહેલાં સંગ ન કરવો:-તેથી ગર્ભને થતી હાનિ થાય છે. ઋતુમતિ થયા પહેલાં બાલ્યવિવાહ થયાથી સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ પણ પુરૂષ સંસર્ગ થાય તો બન્નેનો સ્વાસ્થ્ય ભંગ થાય. ગર્ભવાળી અવસ્થાની પીડા, પ્રસવ સમય સંકટ, બાળક ધાવતું હોય ત્યારે નાના પ્રકારનો રોગ ઇત્યાદિ થઇ આયુષ્ય ક્ષય થાય છે. એ ગર્ભવાળું છોકરૂ પણ ક્ષીણ જીવી થાય અને બહુ રોગી થાય અને તે બાળપણમાં ન મરે તો આધી ઉમર પછી જીવેજ નહિ.

જે હિંદુ તથા મુસલમાન બાળકીઓના ૮-૯ વર્ષે વીવાહ થાય તેમને ૧૧-૧૨ વર્ષે ઋતુ પ્રાપ્તિ અને ૧૩-૧૪ વર્ષે સંતાન થાય તથા તેઓ ૨૪-૨૫ વર્ષે પ્રૌઢા અને ૩૪-૩૫ વર્ષે વૃદ્ધા થઇને પ્રાયઃ મરણ પામે. યુરોપીય રમણીના ૨૦-૨૫ વર્ષે વીવાહ થાય છે, ૪૫-૫૦ વર્ષ સુધી તેમને સંતાન થાય છે અને ૬૫-૭૦ વર્ષ સુધી તેઓ વૃદ્ધ થતી નથી. બાલ્યવિવાહથી સ્ત્રીના આયુષ્યનો કેટલો ક્ષય થાય છે એ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે.

(૩) ગર્ભવતિ સ્ત્રીનો સંગ ન કરવો:-ગર્ભ હોય ત્યારે પુરૂષ સંસર્ગ કરવાથી ગર્ભપાત થાય અથવા ગર્ભવતિને ગર્ભવાળા સંતાનને બહુ બહુ રોગ થાય. ગર્ભને જે રોગ થાય તેમાં વાઇ,જડતા, પક્ષાપાત ને બુદ્ધિહીનતા એ મુખ્ય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સંગ કરવાથી બાળકની બુદ્ધિ બગડે છે. સ્ત્રી પુરૂષને કાંઇ રોગ ન હોય તથા બુદ્ધિ તથા ચાતુરીમાં અદ્વીતિય હોય, તેમ છતાં છોકરાં કોઇ કોઈ ખરાબ થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ એ છોકરાં ગર્ભમાં હોય તે વખત ગર્ભવતિનો પુરૂષ સંસર્ગ છે. તેટલા માટે બુદ્ધિ તથા વિદ્યાથી જેઓ કુળદીપક હોય તેઓ જો પોતાનાં છોકરાં યશશાળી નીવડે એવી ઇચ્છા રાખતા હોય તો આ બાબત તેમણે ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ.

આ ઇશ્વરી નિયમ અમાન્ય કર્યાથી બહુ બહુ અનિષ્ટ થાય છે.

(૪) સ્તનંધપાવસ્થા (છોકરૂં ધાવે તે મુદત) માં સ્ત્રી સંગ ન કરવો:-છોકરૂં ધાવતું હોય તે વખતે પુરૂષ સંસર્ગ કરે તો ધાવણ ઓછું ને કસ વિનાનું થાય અને એવું ધાવણ ધાવ્યાથી છોકરાને બહુ બહુ રોગ થાય એવી સ્ત્રીઓ ઉચીતકાળ પહેલાં ઋતુમતી ને ગર્ભવતિ થવાથી ઋતુ સંબંધી અનેક રોગાધીન થાય. બાળકોને માનસિક દુર્બળતા, જડતા, સ્મરણ ને વિચારશક્તિની ન્યૂનતા, શારીરિક દૌર્બલ્ય, વીદ્યાભ્યાસે ઉચું મન, પરિશ્રમે અક્ષમ, કૃશતા વિગેરે અનેક રોગ થાય. સમર્થ

ઉમરે સંસર્ગ પ્રકૃતિસિદ્ધ છે પણ ઋતુમતિ થયાને બે દિવસ પહેલાં કરવો નહિ, અર્થાત્ ગર્ભાવસ્થા અને છોકરૂં ધાવે તે મુદતમાં સ્ત્રીસંગ ન કરવો.

વીર્ય શરીરમાં રહેવાથી બળ, આરોગ્ય ને આયુષ્યમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થાય છેઃ—

અંડ એ શુક્રનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે એવું પરીક્ષાથી સાબીત થયું છે. ઘોડા, ખચ્ચર, બળદ વિગેરેના બન્ને અંડ કાપીને બહાર કાઢવાથી (ખાસી કર્યાથી) એમની કામવૃત્તિ એકે વારે નાશ પામે છે. પરંતુ તેમનાં શરીર અત્યંત બલિષ્ટ અને દીર્ઘજીવી થાય છે. કોઇ મટી શકે નહિ એવા રોગને લીધે માણસનાં બન્ને અંડ અસ્ત્રચિકિત્સાદ્વારા બહાર કાઢી લીધાંથી ઘા રૂઝાયા પછી તે માણસ અત્યંત બલિષ્ટ ને દીર્ઘજીવી થાય છે એ અનુભવ સિદ્ધ છે. આથી સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે એક માત્ર સંતાનોત્પાદન ભિન્ન સ્ત્રીપુરૂષના સંસર્ગથી તેમનાં શરીર દુર્બળજ થાય. ખોજા અને નપુંસક માણસો સર્વે કરતાં સબળ ને દીર્ઘજીવી હોય છે, એવું ત્યાંના ગ્રંથોમાં લખેલું છે. ખ્રીસ્તીઓ ને યાહુદીઓનું સરાસરી આયુષ્ય અનુક્રમે ૩૫ અને ૪૫ વર્ષનું છે. તપાસ કરતાં માલુમ પડયું કે જાતીય પ્રથાથી યાહુદી સ્ત્રીપુરૂષો પ્રાય માસમાં ૫–૭ કરતાં વધારે દિવસ પરસ્પર સંસર્ગ કરતાં નથી તેમજ એકજ શય્યામાં સૂતાં નથી. સ્ત્રી સંગથી વિરક્ત રહેનારા અદ્દ્ભુત ક્રીડા કરી શકે છે. તાલંબાજ પહેલવાનો અને મલ્લયોદ્ધા તથા વીલાયતી સરકસના ખેલ કરનાર યુરોપીયન સ્ત્રીપુરૂષો જે સકળ અદ્દ્ભુત ક્રીડા કરી શકે છે, ને ક્ષમતા દેખાડે છે તેમ બીજા કરી શકતા નથી. તપાસ કરતાં એમ જણાય છે કે એ લોકો જ્યાં સુધી એવા ખેલ ને કુસ્તિ કરે છે, ત્યાં સુધી સંસર્ગદોષ કરતા નથી. જો ભ્રષ્ટ થાય તો બાહુબળની અસાધારણ ક્ષમતા દેખાડી શકે નહિ. અનાજના છોડ, કેળ વીગેરે ફળ પાક્યાંથી સુકાઈ જાય છે. કેટલાંક જંતુઓ પણ બચ્ચાં અવતરે છે એટલે મરી જાય છે, ત્યારે ઉચ્ચ શ્રેણીના જીવ અને મનુષ્ય પ્રાણીમાં એમ કેમ ના હોય? વંધ્યા અને બહુ પ્રસવિની સ્ત્રીઓનાં શરીર સરખાવી જુઓ. તેમજ બહુ કામી ને ભ્રષ્ટાચારી પુરૂષ અને દીર્ઘકાળ સંયમેન્દ્રિય મહા પુરૂષોનાં શરીર મેળવી જુઓ. એમાં કોણ સબળ ને દીર્ઘજીવી જણાય છે? જેમણે બન્ને સ્ત્રીપુરૂષોનાં શરીર જોયાં છે તેઓ એક વાક્યથી કહેશે કે વંધ્યા સ્ત્રી ને સંયમેન્દ્રિય પુરૂષોજ સબળ ને દીર્ઘજીવી હોય છે.

સ્ત્રીપુરૂષ સહવાસે પ્રાકૃતિક નિયમ ઉલ્લંઘન કરવાથી થતાં અનિષ્ટ પરિણામો.

(૧) આયુષ્ય ક્ષય અને અકાળ મૃત્યુ:—પૂર્વે કહ્યું છે કે સંતાન ઉત્પાદન એજ સ્ત્રીસંગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. એ ઉદ્દેશથી ભ્રષ્ટ થઈ ક્ષણિક સુખને માટે જ્યારે ત્યારે સ્ત્રીસંગ કરવો એ ભૂખ નહિ છતાં કેવળ સ્વાદને માટે ભોજન કરવા તુલ્ય છે, એથી રોગ ને આયુષ્યક્ષય થયા સિવાય બીજું કાંઈ થતું નથી.

(૨) વિવિધ ભયંકર જનનેંદ્રિયના રોગોના ભોગ થવાય છેઃ—સંસ્કારાધીન પશુ, એને જનનેંદ્રિયનો કોઈ રોગ થતો નથી. અસભ્ય એવી સર્વ જાતીમાં પણ જનનેંદ્રિયની પીડા અતી વીરલ હોય છે, ઘણાં પશુઓમાં ભ્રષ્ટ્યચારની શીક્ષા તત્ક્ષણ મૃત્યુ છે, જીવીકાને માટે તેમને મરતાં સુધી પરિશ્રમ કરવો પડે છે; કેવળ કામવૃત્તિના ક્ષણિક સુખ માટે તેઓ શી રીતે પ્રવૃત્ત થઈ શકે? સભ્યતાની સાથે એક તરફ કામાસક્તિ તથા વ્યભિચાર તથા બીજી તરફ મદ્યપાન ને પાચન ન થઈ શકે તેવા ભારે મિષ્ટાન્ન પદાર્થો ઈત્યાદિની વૃદ્ધિ થયાથી મનુષ્યનું આયુષ્ય ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે.

(૩) ધ્વજભંગ—નસોનું ઢીલું પડવું, દીર્ઘકાળ અતિરિક્ત આકારથી જેમ પિત્ત, શૂળ કે

ઉદરામય થાય છે તેમ અતિરિક્ત સ્ત્રીસંગથી ધ્વજભંગનો રોગ ઉત્પન્ન થાય. પ્રથમના રોગથી સુસ્વાદુ આકાર ન થાય, બીજાથી સ્ત્રીસંગ ન થાય; બન્નેનું છેવટ આયુષ્ય ક્ષય ને અકાળ મૃત્યુ છે.

(૪) સ્વપ્નદોષઃ—અતિ સ્ત્રીપ્રસંગથી નિદ્રાવસ્થામાં તે સંબંધી વિચાર આવી વીર્યપાત થાય તેમ થવાથી શરીર બહુ દુર્બળ થાય અને અંતે ધ્વજભંગ થઇ આયુષ્યનો નાશ થાય. આવા રોગીએ દરરોજ ઉંઘતા પહેલાં ટંડુ પાણી માથાપર શરીર પલળે નહિ તેમ રેડવું, પછી બરફનું પાણી અથવા સુદી સુરોખાર ને નવસાર એક શેર પાણીમાં મેળવી તેમાં અંડકોશ ને શીશ્ન અડધા કલાક સુધી બોળી રાખવાં; પછી ઈશ્વર ને ધર્મ સંબંધી વિચાર કરતાં કરતાં ઉંઘી જવું. ઇંદ્રિયસેવનની પ્રબળ ઇચ્છા થાય ત્યારે પણ આમ કરવું. માનસિક કે શારીરિક પરિશ્રમથી હમેશ દૂર રહેવું. સ્ત્રી ચિંતા મનમાંથી સમૂળી દૂર કરવી.

કામાસક્તિ દમન કરવાના સ્વાભાવિક ઉપાયો.

(૧) કુદરતી જીવન ગાળવું. ખોરાક જેમ બને તેમ મૂળ સ્થીતિમાં (રાંધ્યા વગરનો) લેવો ફળાહાર સર્વોત્તમ છે. મીઠાઈ, મીઠું, મરી, મશાલા વિગેરે કામોત્તેજક પદાર્થો વર્જ કરવા. ચાહ, કૅાફી, ચાકોલેટ વાપરવા નહિ.

(૨) કામાસક્તિ દમન કરવાને માદક પદાર્થનો સ્પર્શ પણ ન કરવો; મદ્યપાનથી માણસ પશુ બને પણ પશુ પ્રમાણે સંસ્કારાધીન નહિ હોવાથી પશુવૃત્તિ ચરિતાર્થ કરવાને કાંઈ હરકત રહેતી નથી, તેટલા માટે કામાસક્તિ દમન કરવાને માદક પદાર્થનો સ્પર્શ ન કરવો.

(૩) બની શકે તેટલો વખત ખુલ્લી હવામાં ગાળવો, અને શરીરને થાક લાગે ત્યાં સુધીજ કસરત કરવી.

(૪) સ્ત્રીપુરૂષે ઇલાયદા ઓરડામાં કમાડ બંધ કરી સુવું જોઇએ.

એકજ પથારીએ અથવા એકજ ઓરડામાં સ્ત્રીપુરૂષનું શયન અનુચિત છે તેથી સહેજે કામોદ્ભવ થાય ને તે ચરિતાર્થ કરવામાં કાંઈ બાધ રહે નહિ, માટે ઇલાયદા ઓરડામાં કમાડ બંધ કરી સુવું જોઇએ.

(૫) ગ્રીષ્મ (અતિ તાપ) એ આ દેશમાં કામાસક્તિ વિશેષ હોવાનું મુખ્ય કારણ છે પરંતુ દરરોજ સ્નાનથી, બે ત્રણવાર પાણીથી માથું પલાળવાથી, અને જેટલીવાર મળમૂત્ર ત્યાગ કરવામાં આવે તેટલીવાર હાથ, પગ, અંડકોષ વિગેરે અંગ શીતળ જળવડે પ્રક્ષાલન કર્યાથી જનનેંદ્રિયની ઉત્તેજના ઓછી થાય.

(૬) બાળલગ્નનો પ્રથા બંધ કરવો.

બાલીકાની વય કમમાં કમ ૨૦ વર્ષની થયા પહેલાં તેનો વિવાહ ન કરવો, તેમજ બાળકનો વિદ્યાભ્યાસ પૂરો થયા પહેલાં અથવા ૨૪–૨૫ વર્ષની ઉમર થયા પહેલાં તેનો વિવાહ ન કરવો.

(૭) દુરાચારી સ્ત્રીઓનો સંગ ન કરવો.

દુરાચારી સ્ત્રીઓનાં નૃત્યગીત સાંભળ્યાથી, જોયાથી અને પ્રેમાલાપથી કામોદ્ભવ થાય તેટલા માટે એ સર્વે વાંચવું, સાંભળવું કે જોવું નહિ.

(૮) કામાસક્તિ દમન કરવા જેટલું મનોબળ આપવા પ્રભુ પ્રાર્થના હમેશ કરવી.

સાંપ્રતકાળનાં વિશ્રાન્તિગૃહો.

લેખક—તંત્રી.

દસ વર્ષની ટુંક મુદતમાં શહેરોમાં અને ગામડાંમાં સુધારાનો વાયુવેગ વધવા માંડયો છે. મોટાં શહેરોમાં તમાકુની બીડી વેચનારની દુકાનો, ચ્હા, કૉફી, સોડા, લેમોનેડ, બરફ, આઇસક્રિમ, વગેરે વેચનારની દુકાનો અને વિશ્રાન્તિગૃહો વિશેષે જોવામાં આવે છે. વળી સરકારના પરવાનાથી દારૂ વેચનારની દુકાનો પણ તૈયારજ હોય છે. અયોગ્ય પીણું અને વ્યસનોને લીધે તીખાં તમતમાં ભજીયાં, ચેવડા, એવા પદાર્થો તાજા અને ચુલા ઉપર તળાતા ખાવાનો શોખ પણ વધી પડયો છે. સવારથી માંડીને મધ્યરાત્રિ સુધી આવી દુકાનોમાં ધમધોકાર કામ ચાલી રહ્યું હોય છે, અને પ્યાલા રકાબીઓનો ખડખડાટ ચાલતોજ હોય છે. રસ્તામાં આવતાં જતાં બાળક, યુવાન, અને વૃદ્ધ માણસોના મુખમાંથી ધુમાડાના ગોટેગોટ નીકળતા હોય છે, અને સળગતી બીડીઓ તારા માફક ઝબકારા કરતી હોય છે. દારૂ વેચનારની દુકાનોની શોભા પણ દેવમંદિરો જેવી થઈ રહી હોય છે, એટલે દેવતાના મંદિરમાં લોકોના ટોળેટોળાં દર્શન કરી પાછા વળે છે, તેજ પ્રમાણે દારૂના પીઠામાં પણ ભાવીકજનોની પેસવા નીકળવાની ગર્દિ થઇ રહે છે. રેલ્વેગાડીનાં એન્જીનો સંખ્યાબંધ ડબાનો હજારો મણ ભાર લઈ ચીમનીમાંથી ફગફગ ધુમાડો કાઢતાં આગળ વધે છે. ત્યારે રેલવે ટ્રેનમાં મુસાફરી કરનાર લોકોના મુખમાંથી તમાકુની બીડીઓ પીવાના ધુમાડાના ગોટાનો એકંદર પ્રવાહ એન્જીનની ચીમની કરતાં કંઈ પાછો હઠે તેવો હોતો નથી. તેમ છતાં જ્યારે નિર્જીવ એન્જીન પારકાનો ભાર પોતે વહીને આગળ વધવાનો ઉત્તમ દાખલો આપે છે, ત્યારે સજીવ દુર્લભ મનુષ્યદેહધારી જીવો પોતાના પૈસા ભૂખે મરતા લોકોને આપી બીજાઓનો જીવનભાર ઓછો કરવાને બદલે તે પૈસામાં દેવતા મૂકી પ્રગતિકરણમાં પાછા પડે છે. ભારવહન કરનારૂં એન્જીન જેટલા હોર્સપાવરનું હોય છે તેના કરતાં આખી ટ્રેનમાં મુસાફરી કરનાર, તમાકુ પીનાર ઇસમોના ફેફસાનું ખર્ચાઈ જતું બળ કેટલા બધા હોર્સપાવરનું હશે તેની કલ્પના થવી મુશ્કેલ છે. નાનાં ગામડાંમાં પણ ચ્હા, કૉફી, સોડા, લેમોનેડ, ને બીડી વગેરેનું વ્યસન અરાઢે વર્ણમાં દાખલ થઈ ગયું છે અને દારૂનું પણ તે સાથે વધતું ચાલ્યું છે. હવે આપણે ચ્હા, કૉફી, સોડા, લેમોનેડ વગેરેની દુકાનોમાં વપરાતા પ્યાલા ને રકાબીઓ માટે વિચાર કરીએ. આવા પ્યાલા ને રકાબીઓ ઘણે ભાગે એક પાણી ભરેલા વાસણમાં રાખવામાં આવે છે, અને ભાવિકભક્ત આવ્યો કે તરત એ પ્યાલા, રકાબીઓ સ્નાન કરવાનું પડતું મૂકી બહાર આવે છે, અને ભાવિકભક્તની આગતાસ્વાગતા કરી એ પ્યાલો ને રકાબી સ્પર્શજન્ય દોષથી નિર્ધસ્નાન કરવા પેલા વાસણમાં ડબકું મારે છે. આ પ્રમાણે વારંવાર સ્નાન કરી પવિત્ર થએલાં ચ્હાના પ્યાલા અને રકાબીઓનો ભાવિકભક્તો શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા પોતાની વેણુને અધરોષ્ટપર ધારણ કરી વેણુનાદ કરતા હતા તેજ પ્રમાણે ચ્હાદેવીના ભક્તો ગરમાગરમ ચ્હાના પ્યાલાને અધરોષ્ટ સાથે ચુંબન કરતા અને ફુંકો મારતા તથા સિસકારા ભરતા ધારણ કરે છે અને તે પછી યજ્ઞોપવિત ધારણ કરેલી તમાકુની બીડીને પણ અધરોષ્ટપર ધારણ કરે છે. લાક્ષાગૃહમાં લાગેલી આગમાંથી બચી ભીમના કાંધ ઉપર બેઠેલા પાન્ડવોની પાછળ અગ્નિદેવના પડતાં અતુલ પરાક્રમી ભીમસેન અગ્નિને ફુંક મારી પાછો હઠાવતો હતો તેવા બળવાળી ફુંકોથી તમાકુ પીનાર ભાવીજનો ધુમાડાના ગોટાને પાછા કાઢતા નજરે પડે છે. એ આપણા સુધારાની બલીહારી છે!! એક બાજુએ જંતુશાસ્ત્રીઓ સૂક્ષ્મ જંતુઓથી થતા ચેપી રોગોને અટકાવવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા

છે ત્યારે સુધારામાં આગળ વધતી પ્રજા સૂક્ષ્મ જંતુઓને અગસ્ત્ય ઋષિ જેમ ગંગાપાન કરી ગયા હતા તેમ પાન કરી જતા નજરે પડે છે.

એક જંતુવિદ્યાનો શોધક પેરીસ શહેરની એક પ્રખ્યાત હોટેલમાં ગયો હતો, અને ત્યાંથી વીશીવાળાની પરવાનગી સિવાય વીશીનો એક ચમચો ઉપાડી લાવ્યો હતો, અને તે ચમચાને પોતે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી તપાસ્યો હતો, તો તેમાં અસંખ્ય જંતુઓ માલુમ પડ્યા હતા. તે હકીકત બહાર પાડતાં જંતુ શાસ્ત્રીએ વીશીના માલેકની તેની પરવાનગી સિવાય ચમચો ચોરી લાવ્યા બદલ હાસ્ય રૂપે માફી માગી હતી.

યૂરોપ, અમેરિકા ખંડમાં જ્યારે જંતુઓ માટે આટલી બધી ધમાલ ચાલી રહી છે, તેવા વખતે વીશીના માલેકો જમવાના કે ચ્હા પીવાના વાસણ વિગેરેને સાફ રાખવા માટે કેટલી બધી કાળજી રાખતા હશે, તેમ છતાં તેવા વાસણ ઉપર જ્યારે સંખ્યાબંધ જંતુઓ માલુમ પડ્યા છે, ત્યારે આપણી રકાબીઓ ને પ્યાલા કે જેઓ પોતાનાં અંગ ધશી સાફ કર્યા વિના તીર્થોમાં ડબકાં મારી બહાર નીકળના પ્યાલા અને રકાબીઓને કેટલા બધા સૂક્ષ્મિક જંતુઓ વળગેલા રહેતા હશે તેનો વિચાર વાંચકવર્ગને કરવા અમારી નમ્ર વિનંતિ છે.

સુરત શહેરમાં પ્રસિદ્ધ થતા કાસદ નામના માસિકમાં આરોગ્ય સંબંધીનો લેખ છે જે ઉપયોગી હોવાથી અમે આ સ્થળે દાખલ કરેલો છે.

"પોતાને ઘેર બનાવીને ખાવાને બદલે બજારમાં મળતું તૈયાર ખાવાનું ખાવાની વૃત્તિ આપણા લોકોમાં દહાડે દહાડે વધતી જાય છે. પચીસ વર્ષ પહેલાં જે શહેરમાં એકાદ બે વીશીઓ હતી, ત્યાં અત્યારે પાંચ પચાસ વીશીઓ અને પાંચ પચાસ ઉપહારગૃહો ચાલતાં જણાય છે; અને તે ઉપરાંત મીઠાઇ તથા સેવ ગાંઠીયાની દુકાનો તેમજ છુટક ફેરીઆઓનો પણ એટલોજ મોટો વધારો થઇ પડયો છે. મુસાફરી કરનારાઓ ધંધા ઉદ્યોગમાં ગુંથાઇ રહેલાઓ અને ઘરબાર કે કુટુંબ વગરના લોકોને, તૈયાર ખાવાનું લેવાની જરૂર પડે એ સ્વાભાવિક છે, પણ જેઓ પોતાને ઘેર ખાવાનું કરી લેવાની સગવડ ધરાવતા હોય એવા લોકો પણ તૈયાર ખાવાનું મળે માટે વીશી કે ઉપગૃહમાં જમી લે, અથવા જેઓ પોતાના ઘેર લોટ દળાવી શકે કે ગાય ભેંશ રાખી શકે એવા હોય તેઓ પણ બજારમાંથી તૈયાર ઘી દુધ લઇ લે, એ તૈયાર ખાવાનું ખાવાની વધી ગએલી વૃત્તિનું પરિણામ છે અને તે ઘણું અનિષ્ટ છે. તૈયાર ખોરાક લેનાર લોકો ભાગ્યેજ જાણતા હોય છે કે તેઓ જે ખોરાક લે છે તે તેઓની આરોગ્યની ખરાબી કરનારી વસ્તુઓ છે. ગામડાંના કરતાં શહેરના લોકોનું આરોગ્ય વધારે ખરાબ હોય છે તેના કારણોમાં તૈયાર ખાવાનું એ પણ એક કારણ છે. વીશીમાં સસ્તું તૈયાર ખાવાનું જેઓ લાગલાગટ બે પાંચ મહીના ખાય છે તેઓને અનુભવ મળે છે કે, તેઓ વીશીમાં દાખલ થાય ત્યારે જેટલો ખોરાક લઇ શકતા હતા, તેનાથી હવે અર્ધો અર્ધ ઓછો ખોરાક લઈ શકે છે. આ ફેરફાર સમજવા છતાં તૈયાર ખાવાની ટેવ તેઓ છોડતા નથી, અને વીશીનો કચરો ખાવો ચાલુ રાખી પોતાની જઠરને વધારે વધારે નબળી બનાવતા જાય છે; અને પરીણામે અનેક રોગના ભોગ થઈ પડે છે. વીશીમાં રંધાતા પદાર્થ, જેમણે જોયા હોય તેમને તરત સમજણ પડે એવું છે કે આ તૈયાર ખાવાનું આપણા આરોગ્યને માટે કેટલું અનિષ્ટ છે? વીશીવાળાઓ જે લોટ વાપરે છે તે ઘણુંખરૂં સોંઘા મળતા હલકા પ્રકારના અનાજનો હોય છે. અનાજ બરાબર વીણીને દળાવાનું ન હોવાથી તેમાં અનેક જીવડાં દબાઈ ગયેલાં હોય છે. કાંકરી, કાકરી વીણવાની તેમને કશી દરકાર હોતી નથી. ઘણા દહાડા વાસી પડી રહેલા લોટમાં ફીલ્લાં અને ચેળો પડેલી હોય છે. ઘણા માણસોનું ઝપાટાબંધ ખાવાનું કરી નાખનારાઓને, આ બધું સ્વચ્છ અને

શુદ્ધ કરવાનું પાલવે તેવું હોતું નથી તેથી એ બધો કચરો અને જીવાત ખાનારના પેટમાં જાય છે. વીશીમાં રંધાયલો ભાત ધ્યાનપૂર્વક જોનારને તરત સમજાશે કે આમાં કેટલી ચેળો બફાઇ ગઇ છે. શાકપાન તાજાંને બદલે સસ્તાં મળતાં હોય તેજ તેમને પાલવે છે. મસાલા પણ ચોખ્ખા ને સારી જાતના વપરાતા નથી, અને અનેક લેાકોએ ખાઈ એંઠાં કરેલાં વાસણ પુરતી કાળજીથી અજવાળાતાં ન હોવાથી એ વાસણો ઘણા ચેપી રોગો ફેલાવવામાં મદદગાર થાય છે. જેમ વીશીમાં તેમ બજારમાં વેચાતી મીઠાઇઓ, ભજીયાં, પુરી વગેરેમાં પણ અસ્વચ્છતા અને કચરો ભળે છે. ઉપહાર ગૃહો, હોટલો અને ન્હાની દુકાનો એ બધી જગાઓ ગંદકીના સ્થાન અને રોગનો ફેલાવો કરનારી જગાઓ છે. ડૉક્ટરો કહે છે કે રોગ ઉત્પન્ન કરનારા બૅકટીયા એટલે જંતુઓના તે અખાડા છે.

તૈયાર મળતા ઘી દુધમાં પણ આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડનારા અનેક પદાર્થોનો ભેળસેળ થાય છે. તેલ, ડોળીયું, મરેલાં ઢોરનાં હાડકાં ઉકાળી કાઢેલી ચરબી, કોપરેલ, કપાશીયાનું તેલ એવા એવા પદાર્થો ઘીમાં મેળવવામાં આવે છે. દુધ એ જેટલું ફાયદાકારક છે તેટલુંજ તે જલથી બગડી જનારૂં અને વિકાર ઉત્પન્ન કરનારૂં છે. તેમાં પાણી અને બીજાં જાનવરોનું દુધ ભેળવવામાં આવે એ તો એક સાધારણ વાત છે, પણ વડોદરા અમદાવાદ વગેરે શહેરોમાં તો સાંચાથી મલાઇ ખેંચી લેતાં બાકી રહેલું નિઃસત્વ દુધ ભેળવવામાં આવે છે. તે દુધ બબ્બે ત્રણ ત્રણ દિવસનું વાસી, લાખો માખી પીલાઈ કહાયલું અને ગંદા ડબાઓમાં ભરાયલું તથા કુતરાં વગેરે જાનવરોએ એંઠેલું પણ હોય છે. દુધ વેચનારાઓનાં વાસણો ચિતરી ચઢે એવાં હોય છે એવાં વાસણો બરાબર સાફ થતાં ન હોવાથી તેમાં અનેક સુક્ષ્મ જંતુઓ ઘર કરી રહે છે, ને તે લોકોના આરોગ્યને હાની પહોંચાડે છે.

વડોદરા, અમદાવાદમાં દહીં દુધની ઘણી દુકાનોએ પીલાયલાં દહીં દુધ વેચાય છે, અને પીલાયલા દુધનો માવો બનાવી દરરોજ રેલ્વે ટ્રેનમાં ગામડેથી શહેરમાં મોકલાય છે. દુધ દહીં અને ઘી તૈયાર લેવાની વૃત્તિને લીધે શહેરના લોકોને તે પદાર્થો ચોખ્ખા મળવા અશક્ય થઈ પડયા છે. જેમ તે ચોખ્ખા મળતા નથી તેમ વેચાતા લીધેલા પદાર્થોનો છુટથી ઉપયોગ પણ કરી શકાતો નથી. કુટુંબના મુખ્ય માણસોને ઘી દુધ મળે છે અને બીજાઓને ઘીના છાંટાથી તથા દુધ વગર ચલાવવું પડે છે. આપણા અને બીજા બધા દેશોમાં ઘણા પ્રાચીનકાળથી ચાલતો એ રીવાજ હતો કે સૌએ પોતપોતાના કુટુંબ પોષણ માટે જોઈતાં દુધાળ ઢોર પાળવાં, પણ દુધ કે છાશ વેચવી એ હીણપત ભર્યું માનતા એથી દહીં, દુધ જેવા અમૃતમય પદાર્થો ઘરનાં સર્વ માણસોને શુદ્ધ અને પુરતા પ્રમાણમાં મળતાં અને સૌનાં શરીર સારાં રહેતાં. હજુ પણ ઘણાં ગામડાં અને કાઠીયાવાડમાં એ રીવાજ જળવાઈ રહ્યો છે, અને તેથી તેમનાં શરીર આપણા શરીર કરતાં ઘણાં મજબુત અને કદાવર રહ્યાં છે. શહેરના લોકો તૈયાર મળતા પદાર્થોના શોખીન થઈ ગયાથી હવે જેઓ દુધાળ ઢોર પાળવાની અનુકૂળતાવાળા હોય છે તેઓ પણ ગાય ભેંશને બદલે ઘોડાગાડી અને કુતરાં રાખે છે. ગામડાના લોકો કહે છે કે છોકરાં મ્હોટાં કરવા એકાદ દુઝણું ઢોર તો જોઇએજ. એ વિચાર શહેરના લોકોના મનમાં આવે ને તેઓ દુધાળ ઢોર પાળતા થાય તો ગૌરક્ષાના મુશ્કેલ થઇ પડેલા પ્રશ્નોનો આપોઆપ ખુલાસો થઇ જાય. તેત્રીસ કરોડ હિંદુઓનાં, ૭ કરોડ કુટુંબોમાં એક એક ગાય પળાય તો આપોઆપ ગાયો કસાઇઓને હાથ જતી બચે અને ઘી દુધની મોંઘવારી તથા ખેતીના કામમાં પડતી બળદોની તંગી વગેરે અનેક અડચણો દૂર થઈ જાય.

આ પ્રમાણે તૈયાર મળતા પદાર્થો પર આધાર રાખવાની વૃત્તિ લોકોમાં વધતી જાય છે, ને તે પ્રમાણે તેમનામાં રોગોનો પણ વધારો થતો જાય છે. આપણે જો રોગથી દૂર રહેવા ઇચ્છતા હોઇએ તો બજારમાં મળતા તૈયાર પદાર્થો ખાવાની લાલચથી દૂર રહેવું જોઇએ. પોતાને ઘેર

પોતાને હાથે કે પોતાની દેખરેખ નીચે રંધાયલું સાદું અનાજ જેટલું ગુણકારક છે, તેટલાં બજાર-નાં પકવાનો અને મીઠાઇઓ કદી ગુણ કરનાર નથી, ઉલટું તે પકવાનો કોઈ વિકાર ઉત્પન્ન ન કરે તો તેટલાથી ખાનારે પોતાને ભાગ્યશાળી સમજવા."

આવા ઉપહાર અને વિશ્રાંતિગૃહો સંબંધમાં આર્યપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લેખ છે. "બીજા રોગોનો મોટે ભાગે ફેલાવો કરનારા અત્રેના પેલા કહેવાતા Refreshment rooms ઉપહાર અને વિશ્રાંતિગૃહો (!) છે. રીફ્રેશમેન્ટનો અર્થ ફરી તાજગી બક્ષવાનો છે. જ્યારે આપણાં વિશ્રાંતિગૃહો એવા કાગારોળવાળાં હોય છે કે જોઇને તરત નળબજારની મચ્છી મારકીટજ યાદ આવે છે. તેમાં દુર્ગંધ અને માખીઓ પણ તેવીજ, તેમજ ધુમરાણુ પણ તેટલુંજ હોય છે. વિશ્રાંતિને માટે ત્યાં સુંદર ચીજો જોવા માટે હોતી નથી. શુદ્ધ હવા તાજગી માટે નથી હોતી કે નથી શાંતિ હોતી. માણસોના શરીરમાંથી જુઓ ખરતી હોય છે. માત્ર બે ચાર જાતની અશુદ્ધ મીઠાઈ કે ભજીઆંથીજ એ વિશ્રાંતિગૃહવાળાઓ તાજગી આપી દેવાનો દાવો કરે છે. જે લોકોએ યુરોપિયનોના Refreshment rooms જોયાં હશે તેમને સરખામણી કરવાથી સહજ ખબર પડશે, કે વિશ્રાંતિગૃહમાં કેટલી અને કેવી વિશ્રાંતિ મળે એમ છે. હવે જો આપણે એમ માનીએ કે **ક્ષયરોગના એજંટ એ વિશ્રાંતિગૃહોજ** મોટે ભાગે છે તો તે તદ્દન ખોટું કહેવાશે નહિ. ત્યાંના વાસણો સાફ હોતાં નથી અને અશુદ્ધ વાસણોમાં રાંધેલી કે ઉકાળેલી ચીજો ખાવાથી જેમ સખ્ત ઝાડા, ઉલટી અને ચુંકની ફરીયાદ લાગુ પડે છે, તેમજ જે વાસણમાં એક ક્ષયરોગી એક વખત ખાઈ ગયો હોય છે તેમાં માત્ર જરા ઠંડા પાણીથી વીછળીને બીજો તંદુરસ્ત માણસ આવી ખાય છે તો જો તેનું લોહી અશુદ્ધ હોય તો તેને દરેક રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. જ્યાં સુધી આપણી પાસે એવી યોજના નથી કે તમામ ક્ષય કે બીજા ચેપી રોગવાળાઓને તદ્દન જુદાજ રાખી શકીએ, ત્યાં સુધી આપણે કંઈ નહિ તો એટલું તો કરવુંજ જોઇએ કે રીફ્રેશમેન્ટરૂમ (વિશ્રાંતિગૃહ) માં જવાનુંજ બંધ રાખવું અથવા તો એવા ગંદા Refreshment rooms બંધ કરાવવા પ્રયત્ન આદરવો." "મનુની આજ્ઞાના નામ નીચે કદી બજારની ચીજો તદ્દન ખાવાનું ન માની શકાય એમ હોય તોપણ આપણી તંદુરસ્તીને ખાતર પણ આપણે એ રીતભાત છોડવી જોઇએ છે. શાસ્ત્રોના અને સ્મૃતિઓના આચાર વિષયક નિયમો જે અનુસરીનેજ કરવામાં આવેલ હોય છે, પણ તે પ્રમાણે બરાબર આપણે ઉન્માદને લીધે વર્તન રાખતા નથી એજ આપણા દુઃખનું કારણ છે. ચ્હાથી થતા નુકશાન વિષે હવે અમે નથી ધારતા કે લોકો પહેલા જેટલા અંધારામાં હોય, અને આ રીફ્રેશમેન્ટ રૂમ્સને પરિણામે જેમ ચ્હાનો તેમજ કાથાના કાઢાનો પણ પીણા તરીકે ઉપયોગ કેટલો બધો વધી ગયો છે તે પણ દરેક મુંબઈવાસી સારી રીતે જોઈ શકે છે. તાજી ચ્હા કરતાં એ કાથાનો કાઢો વધારે નુકશાન કરનારો છે અને જો એમ માની પણ લઇએ કે કોઈ કોઈ સારા રીફ્રેશમેન્ટ રૂમમાં કાથાની મેળવણી વગરની સારી ચ્હા મળી શકતી હશે તોપણ તે ઓછી નુકશાનકારી નથી. ચ્હા ઉકાળવાથી ઝેરી બની જાય છે. માત્ર ચ્હાનાં પાંદડાં પર ઉકળતું પાણી નાખવાથી તેમાંનું થોડુંક નીશો લાવનાર તત્ત્વ નીકળી આવે છે, પણ જો તે ચાલુ ઉકળ્યાં કરે તો પછી ઝેરી અસર ધરાવનાર Tanin (ટેનીન) નીકળે છે. દરેક રીફ્રેશમેન્ટ રૂમમાં સવારથી સાંજ સુધી ચ્હાનો કાઢો ઉકળ્યા કરે છે અને હજારો માણસો તાજગી બક્ષનાર સમજીને પીએ છે. જ્યાં સુધી એવી સ્થિતિ છે ત્યાં માણસો હમેશ માંદાં ન રહે એ બનેજ કેમ ?"

"બીજી અગત્યની બાબતો હજુ રહી જાય છે, જે સોડા અને લેમનની હલકા મેકરની બાટલીઓ ત્યાં વેચાય છે તે ઘણીક વખત એટલા કચરાવાળી હોય છે કે કોઇ જંતુશાસ્ત્રવેત્તાની બારીક નજરથી જોવાય તો ઘણી જાતના રોગ જંતુઓનું પ્રદર્શન કરે. એવા પીણાઓમાં નિયમાનુસાર ડિસ્ટિલ કરેલું પાણી વાપરવું જોઇએ પણ સસ્તાપણાને માટે પાણી અને બીજી પણ દરેક ચીજ ખરાબ વપરાય છે. કેટલીક મોંઘા પીણાઓની બાટલીઓ તો એટલા લાંબા વખતથી પડેલી હોય છે કે તેની ઉપર ધુળના લેપડા વળી ગએલા હોય છે, અને અંદરના પ્રવાહીમાં પણ ઘણી અશુદ્ધિ ભેગી થએલી હોય છે."

"વાઈટ ઑઈલ (White oil) એ ચીજ વિષે લોકોને હજી પુરતી માહિતી નથી, અને અમને બ્હીક છે કે કદાચ અત્રે તેનો ભેદ ખુલવામાં કેટલાક અધર્મી વહેપારીઓ જે આ બાબત નહિ જાણતા હોય તેઓ એનો ઉપયોગ કરી ગેરલાભ લેશે પણ એ બાબત વધુ ફેલાય તે પહેલાં એ બાબત વિદિત કરવાનું કામ પણ કંઈ ઓછા મહત્વનું નથી. ઘાસલેટ કાઢતી અને શુદ્ધ કરતી વખતે તેમાંથી જે અનેક ઉપયોગી અને કીંમતી ચીજો નીકળે છે તેમાંનીજ એ વાઈટ ઑઈલ (White oil) એક ચીજ છે. એ તેલ પહેલવહેલું હેરઑઈલ તરીકે વપરાસમાં આવ્યું. જે તેલો ગાડાઓ અને સાંચાઓમાં તથા એન્જીનોમાં પુરવામાં કામ આવે છે ને જેને lubricating oils કહે છે તેજ જાતના તેલમાંનું જે સારૂં ને વાસ ઉડાવેલું (Deodorised અને colourless) તેલ તે એ White oil એ તેલ ખાર સાથે મેળવવાથી એનું Saponification થતું નથી. એટલે જેમ તેલ ને ખારો મેળવી ખારાનું દુધ બનાવવામાં આવે છે તેમ એનું બનતું નથી. તેમજ એની ચીકાશ સાબુથી નીકળતી નથી. હવે એવુંજ વગર વાસનું પણ જરા પીળા કે લાલ રંગનું તેલ જે બજારમાં એક રૂપિયે ને ચૌદ આને કે બે રૂપિયે મણ વેચાય છે, તે તલના તેલમાં અને ખોપરેલમાં મોટા જથ્થામાં મેળવવામાં આવે છે. એવું હજારો મણ ઘાસલેટ રોજનું માણસોના ખાવામાં વપરાય છે!!! એવાજ તેલમાં મુંબઈના તળાતા ભજીયાનો મોટો જથ્થો રોજ દરેક વિશ્રાંતિગૃહમાં ઉપડી જાય છે.* ઘી પણ અહીં કેવું ખાવા મળે છે તે સૌ કોઈ જાણે છેજ. હાલ છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ જર્મનીના કેમીસ્ટો ઘાસલેટ White oil જે આટલા દિવસ ટાઢથી ઠરતું નહોતું તેને ઠરે એવું કરવામાં પણ શક્તિમાન નિવડ્યા છે; અને હવે એ પણ હજારો મણ ઘી તરીકે વેચાશે!! અમેરિકા અને ઇંગ્લાંડ ઘી, બદામનું તેલ, અખરોટનું તેલ, કપાશીયાનું તેલ વગેરે ખાય છે ત્યારે કમનશીબ ભારત! તારે નશીબે ઘાસલેટ! શરમ છે તે હિન્દુસ્તાનનું જે નીમક ખાનારા વેપારીઓને જેઓ પોતાના પાપી પેટને માટે એવી રીતે લોકોની તંદુરસ્તીનું સત્યાનાશ કરી રહ્યા છે.........જુઓ જરા માખીઓ બેશીને કાળા થઇ ગએલી ને તમારા છોકરાઓના પેટમાં જતી તે બજારની હલકી મીઠાઇઓ તરફ! તે કયા રોગના જંતુઓ નથી ધરાવતી? તેની અંદર કેટલી ધુળ હોય છે? અને તેની બનાવટ કેવી હોય છે? સ્કુલમાં છોકરાઓને ખાવાનું લેવા જે પૈસો તમે આપો છો તેનો ઉપયોગ જે પદાર્થ લેવામાં

* આ લેખના તંત્રીએ એક માસ ઉપર શહેરમાંથી ચેવડો બનાવનારની દુકાનેથી છોકરાં સારૂ એક શેર ખરીદ્યો હતો, કારણ તે ચેવડાના વખાણ ઘણા માણસો કરતા હતા. ચેવડો લીધો ત્યારે તેમાંથી તેલ નીતરતું હતું અને વધારે તેલમાં તળેલાને લીધે સ્વાદમાં પણ ઘણો ઉત્તમ હતો. જેથી લોકો પ્રશંસા કરે છે તે ખરી છે એમ લાગ્યું હતું. એ ચેવડામાંથી થોડો વાપરતાં બાકીનો પડયો રહ્યો હતો ચાર કે પાંચ દીવસ બાદ એ ચેવડો એવો તો ખોરો થઈ ગયો કે છોકરાંઓ તો તેને મુખમાં મૂકવાને કંટાળવા લાગ્યાં, અને ચાકરે પણ ખાધો નહીં. આવા તેલમાં તળવાથી સ્વાદીષ્ટ બનતા પદાર્થો ઇંદ્રવારણાના ફળ જેવા છે. ખાનારને તેથી કેવું અનિષ્ટ પરિણામ ભોગવવું પડે છે તે વાંચકવર્ગે ધ્યાનમાં લેશે.

થાય છે તે પદાર્થની બનાવટ તમે જાણો છો ? ખાંડના રમકડાઓમાં કે આઇસ્ક્રીમમાં તે વેચનારાઓ સસ્તાપણાને માટે કેવા કેવા ઝેરી રંગો નાખે છે ? આઇસના પંખામાં કેવો રંગ હોય છે ? શું તે Crosse and Blackwell અથવા Bush ના વનસ્પતિના રંગો વાપરે છે ? જો નહિ તો પછી સ્કુલવાળાઓ એવી ચીજો પોતાની સ્કુલ પાસે વેચાતી અટકાવવા માટે કેમ પગલાં ભરતા નથી ? અમને જણાવતાં ખુશી ઉપજે છે કે સુરતની એક મ્યુનિસિપાલ શાળાના શિક્ષકે રિપોર્ટ કરવાથી શાળાબોર્ડ કમીટીએ એવો ઠરાવ કર્યો છે કે શાળાઓ પાસે બેસતા પરચુરણ ખાવાની ચીજોના ફેરીયાઓને અટકાવવા સારૂ મેનેજીંગ કમીટીને સૂચના કરવી."

"પૈસા પૈસાનો સોડા, લેમોનેડ જેમ મુંબઇમાં તેમજ બીજા ગામોમાં પણ સાધારણ થઇ પડયો છે, અને તેને માટે એક દાખલો લેવા જોગ નોંધ અત્રે આપીએ છીએ. ભરૂચના એક સરકારી અમલદારે એક લેમોનેડની બાટલી બજારમાંથી મંગાવી ફોડી પીવા માંડતાં ગંદી જણાવાથી સરકારી ડૉક્ટરને તપાસ માટે મોકલી. પરિણામમાં ડૉક્ટરે તે માણસ જાતને હાનીકરતા જણાવી અને તેથી વેચનારપર ફરીયાદ માંડતાં રૂ. ૧૦) નો દંડ આરોપીને થયો હતો.........ચીકાગોની મ્યુનિસિપાલ પ્રયોગશાળામાં તપાસ કરતાં જણાયું હતું કે જાહેર હોટેલોમાં વાપરવામાં આવતા સાધારણ પ્યાલાઓમાં મોટા જથ્થામાં જીવલેણ જંતુઓ હોય છે અને એક એક પ્યાલું સેંકડો માણસોની અમૂલ્ય જીંદગીઓને ભયમાં નાખી શકે એવું હોય છે. જે વાસણોમાં સાધારણ રીતે તે પીવાની ચીજો પીરસવામાં આવે છે તેમાંથી જંતુઓને લઇ તે ડુક્કરોના લોહીમાં દાખલ કર્યાથી તેઓ તરત માંદાં પડયાં અને એક તો તરતજ મરણ પામ્યું હતું. વિચાર કરો કે જે ડુક્કર કચરો, મેલ ખાનાર છે ને જેની હોજરી નાનાં સુનાં જંતુઓને તો મચકજ કેમ આપે ? તેવા ડુક્કરોને પણ એ જંતુઓએ એટલી ભયંકર અસર કરી તો માણસ જાત જે શુદ્ધ ચીજોનોજ ઉપયોગ કરનારી છે તેને એ ચેપીરોગોના જંતુઓ કેટલું ભયંકર નુકશાન કરે ? ડૉ. **એફ. ઓ. ટૉની** જે મજકુર પ્રયોગશાળાનો મેનેજર છે તે જણાવે છે કે કોઇ પણ અપવાદ સિવાય એ સિદ્ધ થયું છે કે જાહેર વપરાસમાં આવતા પ્યાલા, રકાબીઓ, ગ્લાસો વગેરે માણસ જાતની જીંદગીને ભયંકર છે. જે ડુક્કર મરણ પામ્યું હતું તે ડીપ્થેરીયાના રોગથી પીડાઇ મરણ પામ્યું હતું એમ જણાયું હતું. બીજા ૨૩ ડુક્કરો જુદા જુદા રોગોથી પટકાઇ પડયાં હતાં."

સુધરેલા દેશો કે જ્યાં જંતુવિદ્યાના હીમાયતીઓ છે અને મનુષ્ય જાતની જીંદગીને થતું નુકશાન અટકાવવા લાગટ ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તે જગોએ આવાં વિશ્રાંતિગૃહો વગેરેમાં વપરાતા વાસણો વગેરેને જંતુઓ ચોટી ન રહે તેના માટે જોઇતી સંભાળ અને દેખરેખ રાખવામાં આવે છે છતાં પણ આવા સંખ્યાબંધ મનુષ્ય જીંદગીને જોખમમાં નાખનાર જંતુઓ માલુમ પડયાં છે તો આપણા દેશમાં ચ્હા, કૉફી, સોડા, લેમોનેડ વગેરેના પ્યાલા રકાબીઓ જેઓ ડોલના પાણીમાં ડબકાં મારી બહાર આવે છે તેમાં કેટલા જંતુઓ રહેતા હશે તેની ગણના થઇ શકે તેમ નથી.

આ લેખ ઘણો લંબાણ થયો છે. આ સંબંધે જેટલું લખીએ તેટલું કમી છે. રોગોપરની સંખ્યાબંધ દવાઓનું ધન્વન્તરિ માસીકમાં લીઇ આપવા કરતાં આવા રોગોના ભોગ થઇ પડતા પ્રજાજનોને બચાવવા એવો આ માસિકનો ઉદ્દેશ છે અને તે ઉદ્દેશ પૂર્ણ થવા માટે આ લેખ અમોએ વિસ્તારથી લખ્યો છે. તંત્રીને ઘણી વખત મુસાફરી કરતાં વર્ણાશ્રમ ધર્મને બાજુએ મૂકી આવા ગલીચ પ્યાલા રકાબીમાં ચ્હા, કૉફી, દુધ કે સોડાવોટર કે લેમોનેડ પીતાં અનેક માણસો જોવામાં આવ્યા છે; અને તે વખતે સખ્ત લાગણી થતી હતી જેથી પ્રજાજનોના હીત ખાતર આ લેખ લખવાની જરૂર પડી છે.

પ્રાપ્ત થયેલા અનુભવી ઉપાયો.

(લેખક-તંત્રી.)

દાદર ખરજવા વગેરેનો મલમ—કપૂર તોલો ૧, કળીચુનો તોલો ૧, પારાગંધકની કજ્જલી તોલા ૨ એ સર્વેને બારીક ઘુંટવું. પછી તેમાં રૂ. ૧૦ ભાર કણજીનું તેલ મેળવવું ને ઘુંટવું એટલે મલમ સરખું થશે. દાદર કે ખરજવાવાળી જગા ગોમૂત્રથી ધોઈ તે ઉપર મલમ લગાવવો.

ટંકણખારનાં ઉપયોગ સંબંધે—આંખ નબળી પડી જાય અને સુસ્ત થઈ જાય તે વખતે પાણીમાં ટંકણખાર નાખીને તે વડે આંખ ધોવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ટંકણખારનો ચણા જેવડો કટકો મોંઢામાં રાખી રસ ગળવાથી અવાજની કઠોરતા નાશ પામે છે, અને ગળું બેશી જતું નથી.

ચામડી દાઝી ગઈ હોય તો તે પર ટંકણખાર ઘસવાથી સારૂં થાય છે.

દાંતને ટંકણખાર વડે ઘસવાથી ચળકતા અને સ્વચ્છ બને છે અને શ્વાસની દુર્ગંધ પણ બંધ થાય છે.

ન્હાવાના પાણીની અંદર થોડો ટંકણખાર નાખવામાં આવ્યો હોય તો પાણી ઘણું સ્વચ્છ અને ન્હાવા લાયક બને છે.

એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીની અંદર એક ઔંશ ટંકણખાર અને કપૂર મેળવીને માથાને સાફ કરવામાં આવે તો માથાનાં ગુમડાં મટી જાય છે.

બાળકના માથામાં ગુમડાં થયાં હોય તો તેના ઉપર થોડો ટંકણખાર ઘસીને સાબુથી સાફ કર્યું હોય તો ગુમડાં મટી જાય છે.

ઉન અને રેશમનાં કપડાં ધોવા માટે પણ સાબુને બદલે ટંકણખારનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ગાંઠો માટે લેપ—એરન્જે, ગુગળ, સરેસ એ ત્રણને ખાંડી બારીક કરવું. તેમાંથી લેપ કરવા જેટલી દવા પાણી નાંખી દેવતાપર ખદખદાવી ગાંઠ ઉપર સોમલને પાણીમાં ઘસી ચોપડી ઉપર ખદખદાવેલા લેપની દવા લુગડે ચોપડી પટી મારવી અને સુકાયેથી તેના ઉપર શેક કરવો, તેથી ગાંઠ વેરાઈ જશે કે ફાટી જશે.

રક્તપ્રદર અથવા અટકાવ વખતે વધારે રક્તસ્રાવ થાય તે ઉપર—બારીક પાતળી તજ ચ્હા જેવો તેનો ઉકાળો થાય તેટલી એટલે રૂ. ૧) ભાર સુધી પ્રકૃતિના માન પ્રમાણે વખતે કમીજાસ્તી લઈ પાણીમાં નાંખી ઉકાળી સાકર મેળવી ચ્હા માફક પીવાથી સ્રાવ બંધ થાય છે.

હીસ્ટ્રીઆ ઉપર—હીસ્ટ્રીયાવાળી સ્ત્રી દરદીને ડાબા પડખાના નળ પાસે ઓવરી ઉપર ઘણે ભાગે સોજો આવેલો હોય છે ને તે જગોએ દુખે છે. આવા દરદીને પાણીમાં ટંકણખાર અને ફટકડી મેળવી તેનું પાણી કરી હુંફથી સ્ત્રીના અવયવમાં પિચકારી મારી ધોવું તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

ઉપરના પાણીની પિચકારી મારવાથી રક્ત અને શ્વેત પ્રદરમાં પણ સારો ફાયદો થાય છે.

અર્શમાં પડતા લોહી માટે—છાશમાં ચિત્રકમૂળ ઘસી પાવાથી અર્શમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે, ઘસવાને અવકાશ ન હોય તો તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ છાશમાં મેળવી આપવું; પરંતુ ઘસેલા જેટલો ગુણ તેમાં નથી.

પુરૂષાર્થની દવા—ખારેકો સારી મોટી શેર ૦ા, સફેદ નવો ગુગળ શેર ૦ા, કોડીગો લોબાન નવટાંક લઈ ખારેકોને પાણીમાં પલાળી રાખી સવારમાં તેમાંથી ઠળીયા કાઢી નાખવા અને ગુગળ

થાય છે તે પદાર્થની બનાવટ તમે જાણો છો? ખાંડના રમકડાઓમાં કે આઈસ્ક્રીમમાં તે વેચનારાઓ સસ્તાપણાને માટે કેવા કેવા ઝેરી રંગો નાખે છે? આઈસના પંખામાં કેવો રંગ હોય છે? શું તે Crosse and Blackwell અથવા Bush ના વનસ્પતિના રંગો વાપરે છે? જો નહિ તો પછી સ્કુલવાળાઓ એવી ચીજો પોતાની સ્કુલ પાસે વેચાતી અટકાવવા માટે કેમ પગલાં ભરતા નથી? અમને જણાવતાં ખુશી ઉપજે છે કે સુરતની એક મ્યુનિસિપાલ શાળાના શિક્ષકે રિપોર્ટ કરવાથી શાળાબોર્ડ કમીટીએ એવો ઠરાવ કર્યો છે કે શાળાઓ પાસે બેસતા પરચુરણ ખાવાની ચીજોના ફેરીયાઓને અટકાવવા સારૂ મેનેજીંગ કમીટીને સૂચના કરવી."

"પૈસા પૈસાનો સોડા, લેમોનેડ જેમ મુંબઈમાં તેમજ બીજા ગામોમાં પણ સાધારણ થઈ પડયો છે, અને તેને માટે એક દાખલો લેવા જોગ નોંધ અત્રે આપીએ છીએ. ભરૂચનાં એક સરકારી અમલદારે એક લેમોનેડની બાટલી બજારમાંથી મંગાવી ફોડી પીવા માંડતાં ગંદી જણાવાથી સરકારી ડૉક્ટરને તપાસ માટે મોકલી. પરિણામમાં ડૉક્ટરે તે માણસ જાતને હાનીકરતા જણાવી અને તેથી વેચનારપર ફરીયાદ માંડતાં રૂ. ૧૦) નો દંડ આરોપીને થયો હતો.........ચીકાગોની મ્યુનિસિપાલ પ્રયોગશાળામાં તપાસ કરતાં જણાયું હતું કે જાહેર હોટેલોમાં વાપરવામાં આવતા સાધારણ પ્યાલાઓમાં મોટા જથ્થામાં જીવલેણ જંતુઓ હોય છે અને એક એક પ્યાલું સેંકડો માણસોની અમૂલ્ય જીંદગીઓને ભયમાં નાખી શકે એવું હોય છે. જે વાસણોમાં સાધારણ રીતે તે પીવાની ચીજો પીરસવામાં આવે છે તેમાંથી જંતુઓને લઇ તે કુકરોના લોહીમાં દાખલ કર્યાથી તેઓ તરત માંદાં પડયાં અને એક તો તરતજ મરણ પામ્યું હતું. વિચાર કરો કે જે કુકર કચરો, મેલ ખાનાકુંજ છે ને જેની હોજરી નાનાં સુનાં જંતુઓને તો મચકજ કેમ આપે? તેવા કુકરોને પણ એ જંતુઓએ એટલી ભયંકર અસર કરી તો માણસ જાત જે શુદ્ધ ચીજોનોજ ઉપયોગ કરનારી છે તેને એ ચેપીરોગોના જંતુઓ કેટલું ભયંકર નુકશાન કરે? ડૉ. એફ. ઓ. ટૉની જે મજકુર પ્રયોગશાળાનો મેનેજર છે તે જણાવે છે કે કોઇ પણ અપવાદ સિવાય એ સિદ્ધ થયું છે કે જાહેર વપરાસમાં આવતા પ્યાલા, રકાબીઓ, ગ્લાસો વગેરે માણસ જાતની જીંદગીને ભયંકર છે. જે કુકર મરણ પામ્યું હતું તે ડીપ્થેરીયાના રોગથી પીડાઇ મરણ પામ્યું હતું એમ જણાયું હતું. બીજા ૨૭ કુકરો જુદા જુદા રોગોથી પટકાઇ પડયાં હતાં."

સુધરેલા દેશો કે જ્યાં જંતુવિદ્યાના હીમાયતીઓ છે અને મનુષ્ય જાતની જીંદગીને થતું નુકશાન અટકાવવા લાગટ ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તે જગોએ આવાં વિશ્રાંતિગૃહો વગેરેમાં વપરાતા વાસણો વગેરેને જંતુઓ ચોટી ન રહે તેના માટે જોઇતી સંભાળ અને દેખરેખ રાખવામાં આવે છે છતાં પણ આવા સંખ્યાબંધ મનુષ્ય જીંદગીને જોખમમાં નાખનાર જંતુઓ માલુમ પડયા છે તો આપણા દેશમાં ચ્હા, કૉફી, સોડા, લેમોનેડ વગેરેના પ્યાલા રકાબીઓ જેઓ ડોલના પાણીમાં ડબકાં મારી બહાર આવે છે તેમાં કેટલા જંતુઓ રહેતા હશે તેની ગણના થઇ શકે તેમ નથી.

આ લેખ ઘણો લંબાણ થયો છે. આ સંબંધે જેટલું લખીએ તેટલું કમી છે. રોગોપરની સંખ્યાબંધ દવાઓનું ધન્વન્તરિ માસીકમાં લીટ આપવા કરતાં આવા રોગોના ભોગ થઇ પડતા પ્રજાજનોને બચાવવા એવો આ માસિકનો ઉદ્દેશ છે અને તે ઉદ્દેશ પૂર્ણ થવા માટે આ લેખ અમોએ વિસ્તારથી લખ્યો છે. તંત્રીને ઘણી વખત મુસાફરી કરતાં વર્ણાશ્રમ ધર્મને બાજુએ મૂકી આવા ગલીચ પ્યાલા રકાબીમાં ચ્હા, કૉફી, દુધ કે સોડાવોટર કે લેમોનેડ પીતાં અનેક માણસો જોવામાં આવ્યા છે; અને તે વખતે સખ્ત લાગણી થતી હતી જેથી પ્રજાજનોના હીત ખાતર આ લેખ લખવાની જરૂર પડી છે.

નવજીવનાલય.

આ સંસ્થામાં લગભગ દોઢ વરસની મુદતમાં ભાતભાતના દર્દીઓ આવી ગયા છે અને તેમાં દશ દશ બાર બાર વર્ષના લાંબી મુદતથી ડોક્ટર અને વૈદની દવાઓ લેઇ કંટાળેલા અસાધ્ય રોગોના દર્દીઓને પણ આરામ થયો છે.

લાંબી મુદતથી અતિસાર અથવા સંગ્રહણીના દર્દને થતા સંખ્યાબંધ ઝાડા જાદુઇ રીતે વગર દવાએ બે ત્રણ દિવસની અંદરજ બંધ થાય છે.

પક્ષઘાત કે લકવાથી રહી ગએલા અંગવાળા દર્દીઓને પણ ચમત્કારિક અસર થાય છે. લાંબી મુદતથી ભરતીગળ થતા કે નાસૂર, પાઠાં, ધારાં કે હાડગંભીર પણ સૂર્યની રોશની અને વિદ્યુતના ઉપાયોથી રૂઝવવામાં આવે છે.

સંધિવાથી લાંબી મુદતથી અટકી ગએલા અવયવોને પોતાની પૂર્વ સ્થિતિમાં લાવવામાં આવે છે.

જીર્ણજ્વર, વાયુનો બંધકોષ અને પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થાનાં દર્દો પણ જલદીથી મટાડવામાં આવે છે.

ટુંકામાં અનેક જાતનાં દર્દો કે જે ઉત્પન્ન થયાનું મુખ્ય કારણ અયોગ્ય આહારવિહાર છે. તેમાં ફેરફાર કરવાથી અને કુદરતી ઉપચારો કરવાથી સર્વે વ્યાધિઓ નિવારણ થાય છે, એમ અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે.

સાંપ્રતકાળમાં અનેક જાતની ખોટી કે ખરી પેટંટ દવાઓથી રોગીઓ પાસેથી ઔષધી દ્વારાએ પૈસા કઢાવવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે આ સંસ્થામાં જરા પણ નથી.

અસાધ્ય અને દિર્ઘકાળથી ન મટતા વ્યાધિથી પીડાતા દર્દીઓને અમારી વિનંતી છે કે તેઓએ આ "નવજીવનાલય"ની મુલાકાત લઇ પોતાના વ્યાધિથી મુક્ત થવું. જે દર્દીઓ ખાનપાન સંબંધી પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી શકતા ન હોય તેઓનો વ્યાધિ મુક્ત થવો કઠીણ છે. માટે 'મન ઉપર કાબુ ધરાવનાર' અને જેનું જીવનબળ તદ્દન ઘટી ગયું નથી તેવા દર્દીઓ વ્યાધિથી જરૂર મુક્ત થશે.

" નવજીવનાલય " માં આજ સુધીમાં દીર્ઘકાળથી પીડાતા દર્દીઓ કે જેમને નૈસર્ગિક ઉપચારોથી આરામ કરવામાં આવેલા દર્દીઓનાં નામ, ઠામ, દર્દનું વર્ણન, ઉપચારવિધિ વિગેરેનું વર્ણન આ માસિકમાં અનુકૂળતાએ આપવામાં આવશે.

અમૂલ્ય વખતનો આળસથી થતો દુરૂપયોગ ને તેનાં અનિષ્ટ ફળ.

(લેખક—તંત્રી.)

શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય શ્રીમત્ શંકરાચાર્ય ભગવાને કહ્યું છે કે.

बालस्तावक्रीडासक्त, स्तरुणस्तावत्तरुणीरक्तः ॥

वृद्धस्तावच्चिंतामग्नः परेब्रह्मणिकोऽपिनलग्नः ॥ भजगोविंद ॥ १ ॥

બાલ્યાવસ્થામાં રમવામાં આસક્ત હતો, તરૂણાવસ્થામાં તરૂણી (સ્ત્રીમાં) માં લીન થઇ ગયો હતો. વૃદ્ધાપકાળમાં ચિંતામાં મગ્ન થએલો છતાં પરબ્રહ્મ સાથે જરા પણ ચિત્ત જોડયું નહિ. માટે હે મુઢમતે ગોવિંદને ભજ.

આ વિશ્વમાં અસંખ્ય પ્રાણીઓ જન્મે છે, અને મરે છે. જયારથી જન્મે છે ત્યારથી મરતાં સુધી ઉપરના શ્લોકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેઓ આસક્ત થઈ જાય છે અને તેમને જરા પણ ફુરસદ મળતી નથી. આહાર, નિંદ્રા, ભય, અને મૈથુન એ મનુષ્ય અને દરેક પ્રાણીને જન્મ સાથેજ પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ મનુષ્ય જાતમાં પરમાત્માએ એ કરતાં વધારે અને સારામાં સારી બક્ષીસ આપેલી છે. તે બક્ષીસ બુદ્ધિ, જ્ઞાન અને વિચાર છે. તેને લીધેજ મનુષ્ય જાત સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર સર્વોપરી સત્તા ભોગવે છે. પરંતુ સાંપ્રતકાળમાં સુધારાના શિખરે પહોંચેલી મનુષ્યજાત પાંચે ઇન્દ્રિઓની દાસ બની ગઈ છે, અને સવારથી માંડીને રાતે નિદ્રા લે છે ત્યાં સુધી ધનવાન થવાના સ્વાર્થ સાધવા અનેક પ્રપંચ કર્યા કરે છે. આવા વખતમાં કેટલાક વિરલા પુરૂષો સ્વાર્થ સાથે પરમાર્થ પણ બજાવે છે. પરોપકાર અર્થે આત્માર્પણ કરનાર પુરૂષો તો ગણ્યા ગાંઠયાજ નિકળશે.

આપણા જન્મથી માંડીને મરણપર્યંતની દરેક ક્ષણ કરોડો રૂપૈયા ખરચતાં પણ મળી ન શકે તેવી જાય છે. છતાં આળસ અને પરમાર્થને લીધે આપણે તેને ધૂળના પાડે ખર્ચી નાખીએ છીએ, અને તેમ કરવાથી તેનું અનિષ્ટ પરિણામ આ લોકમાં અને પરલોકમાં આપણને ભોગવવું પડે છે. વખતનો દુરૂપયોગ કરનાર એક પણ માણસ આ દુનિયામાં સુખી થયો નથી ને થનાર પણ નથી. પ્રારંભમાં જો કે તેનાં ફળ મીઠાં લાગશે; પરંતુ પરિણામે તો અત્યંત દુઃખદાયક થઈ પડવાનાં એ નક્કીજ છે. આ સંબંધીના વિચાર સમજુ માણસોને ભાગ્યેજ આવ્યા વિના રહ્યા હશે. પરંતુ તે વિચારો ક્ષણિક અસર કરી વાયુવેગે ચાલ્યા ગયા વિના ભાગ્યેજ રહ્યા હશે. જ્યારે આપણે આપણા મનને કોઇ કામમાં રોકી તે કામના વિચારો સાથે સંલગ્ન કરીએ છીએ ત્યારે મનમાં બીજા વિચારોને દાખલ થવા જરા પણ માર્ગ મળતો નથી; પરંતુ તે કામથી મન નિવૃત્ત થયું કે વિચારના સંખ્યાબંધ તરંગો મનમાં આવ્યા કરે છે. પરંતુ બહીર મન તેમને નિર્માલ્ય અને નકામા ગણી અનાદર કરી તેમને અંતર મન સાથે મળવા જવા દેતું નથી. ત્યારે તેવા વિચારો બહીર મનથી કંટાળીને ચાલ્યા જાય છે. "પટેલની માનીતી ઢેયડી આખું ગામ અભડાવે" અથવા "રાજાને ગમી તે રાણી ભલે છાણાં વીણતી આણી" એ કહેવતાનુસાર વિચારો નઠારા હોય તેથી હાની થવા જેવી હોય છતાં પણ બહીર મન તેને અંતર મન સાથેનો મેળાપ કરાવી આપે છે. આ વિશ્વમાં પ્રવર્તતા નિયમાનુસાર પોતાના મંત્રીની પ્રમાણીકતા ઉપર ભરૂંસો રાખી, રાજા મહારાજાઓ જેમ મંત્રીને પસંદ પડેલા વિચારો મંજુર રાખે છે. તેમ અંતર મન પણ બહીરમન મારફતે પોતાના તરફ આવેલા વિચારોને અંતઃપુરમાં દાખલ થવા દે છે. એટલે મનન નિદિધ્યાસનથી તે વિચારો દ્રઢ થતા જાય છે અને ન કરવા સરખાં કામ કરાવે છે, જેને લીધે અનિષ્ટ પરિણામ ભોગવવાં પડે છે. મન ઉપર આવેલા શુભ વિચારોનો જો આપણે અંતર મન સાથે મેળાપ કરાવીએ તો તેવા વિચારો પોતાનો અમલ અંતર મનને મળી પોતાથી થતા ફાયદા તેના ધ્યાન ઉપર લાવી કરાવ્યા વગર રહેશે નહિ. માટે એવા વિચારો મન ઉપર આવે કે તેને ન જવા દેતાં તે લખી રાખવા જોઇએ. અને વારંવાર તેનું મનન અને નિદિધ્યાસન કરવું જોઇએ, કે તે અંતરમન સાથે સંલગ્ન થશે, અને અમલમાં પણ મૂકાશે.

મનમાં આવેલા સદ્વિચારો ચાલ્યા ન જાય ને વખતો વખત યાદગીરીમાંથી જતા ન રહે તેટલા માટે મીતી ચૈત્ર વદી ૧ સંવત ૧૯૫૩ તા. ૧૮ એપ્રિલ સન ૧૮૯૮ ના રોજ નડીયાદ મુકામે મે મારી નિત્યનોંધ પોથીમાં નીચે પ્રમાણે ઠરાવ કર્યો હતો, ને એક ઇલાયદી વિચાર પોથી રાખેલી છે.

"આપણે લાંબા વખતથી ડાયરી રાખેલી છે તોપણ આપણા મન ઉપર આવતા અમૂલ્ય વિચારો આપણે કેટલીક વખત લખી રાખતા નથી. જો લખી રાખ્યા હોત તો તે અત્યંત ઉપયોગી થઈ પડત. તેમાં જરા પણ સંશય નથી."

" એક વહેપારી તેના પાસેના માળની નોંધ નહીં રાખે તો તેની પાસે કયો કયો માલ છે ને કયો નથી તેની તેને ખબર પડતી નથી. તેની પેઠે આપણી પાસે સ્મરણનોંધ નહિ હોય તો આપણી પણ એજ વલે સમજવી. મનમાં જે વિચારો ઉગી આવે અને જે બાબતો લક્ષમાં આવે તેને ચુસ્ત રીતે પકડી રાખવાના હેતુથી અને તે યાદદાસ્તમાંથી છટકી ન જાય માટે વિચારવંત અને અભ્યાસી પુરૂષો તેમને વખતો વખત નોંધી રાખે છે, અને એકાએક ઉઠી આવેલા વિચારો કોઈ દહાડો કામ આવશે માટે નોંધી રાખેલા એવા મથાળાથી ઘણા હસ્તલિખિત વિચારો લોર્ડ એકન મુકી ગયો છે." ઉપર પ્રમાણે આવા મહાત્માએ દર્શાવેલા વિચારો શિખામણ લેવા લાયક છે અને તે ઉપયોગી પડવાનો આપણે ધારેલા ઉદ્યોગમાં સંભવ છે માટે હમેશાં ડાયરી સાથે રાખી વિચારો નોંધી રાખવાનો અભ્યાસ રાખવો. કદાપિ આવેલા વિચાર શાહીથી લખવાનો પ્રસંગ ન બને માટે વિચાર નોંધબુકની ડાયરી હમેશાં સાથે રાખી હોય તો પેનસીલથી પણ લખી શકાય."

ઉપર પ્રમાણે ઠરાવ થયાથી આ બુક રાખવામાં આવી છે. આ ઠરાવ થયા પછી નોંધેલા વિચારોનો ઉતારો ઉપરતીજ તારીખમાંથી લીધો છે.

એકસફર્ડ શહેર પાસે **આલસેલ્સ** પાઠશાળામાં શંકુયંત્ર ઉપર લખ્યું છે કે **"વખત વહ્યો જાય છે અને દરેક પળની જવાબદારીનો બોજો આપણા માથા ઉપર છે."** ગયો વખત પાછો આવતો નથી. એકઝેકટર ગામનો **જેકશન** કહે છે કે **"વખત એ દુનિયાની દોલત છે તેને કોઇ ખુબ ઉડાડી દે અને પાછલી ઉમરમાં તેવી કંજુસાઇ કરે ને પછી વાપરે તો કદાપી શરભરખાતું થઇ રહે. પણ આજ મેં જે ફોકટ વખત ગુમાવ્યો તેનો ખંગ કાલે વાળી લઇશ. આવતી કાલના વખતને વધારે વાપરીને આજનો બદલો લઇશ એમ કોણ હીમતથી ખાત્રીપૂર્વક કહી શકે? કાળનો ભરૂંસો કોને છે કે કાલે સાટું વાળી લઇશ એમ કહી શકાય."** જે વખત જતો તેની નોંધ **મેલોંકથન કરી લેતો** કે તે જોવામાં એને મહેનત કરવામાં જાગૃતિ આવે અને **નકામો વખત ન ગાળવા ચાનક લાગે.** ઇટાલીના એક વિદ્વાને પોતાના દરવાજા ઉપર લખ્યું છે કે **"જેણે મારે ત્યાં આવવું હોય તેણે મારી મહેનતમાં દાખલ થવું."** ઉપરના મહાન્ પુરૂષોનાં વચનો પ્રમાણે જો વિનાકારણે વખત ગુમાવ્યો ન હોય તો બેશક ઉન્નતિ થયા વગર રહે નહિ. માટે કાળનો ઉપયોગ બરાબર કરવા માટે નિયમ રહેવો જરૂરનો છે અને તેમ થવા માટે તા. ૨૪ મી શનીવારથી એક રોજમેળ રાખી તેમાં વખતનું જમા ખર્ચ કરવું જોઇએ અને માસ આખરે તેની તારીજ થવી જોઇએ કે તેથી સ્પષ્ટ સમજાય કે વખતનો ઉપયોગ કેવી રીતે કર્યો છે?"

વખતને નકામો ન જવા દેતાં તેનો સદુપયોગ કરવાથી તંત્રી ને તેથી અનેક લાભ જણાયા છે. સાંપ્રતકાળમાં કેટલાક લોકો સારી પેઠે ધનવાન થવાનેજ વિદ્યા અને જ્ઞાનનું ફળ માને છે. પરંતુ સદ્‌વિદ્યાનું ખરૂં ફળ કંઇ ધન નથી. વિદ્યા અને જ્ઞાનનું ખરૂં ફળ તો શરીર સુખ અને ચિત્તવૃત્તિનો આનંદ એજ છે. અને તે સુખ વખતનો સદુપયોગ કરી વિદ્યા અને જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં છે. આપણા પુરાતનકાળમાં લખાયલાં શાસ્ત્રો અને ઉત્તમ પુરૂષોના વિચારોને વાંચતાં અને તેનું મનન કરતાં આપણી ચિત્તવૃત્તિને જે આનંદ થાય છે તે બીજાને બતાવી કે સમજાવી શકવો એ કામ અત્યંત કઠણ છે. ધનવાન માણસો કે જે વિદ્યાજ્ઞાનથી વિમુખ હોય છે તેમને અને ધન કમાવાની લાલસામાં જેની ચિત્તવૃત્તિ તદાકાર થએલી હોય છે તેમને ખરો આનંદ અને સુખ હોય છે એમ માનવું તદ્દન ભૂલ અને મૂર્ખાઇભરેલું છે એમ કહેવાને જરા પણ હરકત નથી. માટે ખરો આનંદ અને સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે વખતનો સદુપયોગ કરી જેમાંથી શારીરિક અને

માનસિક સુખો પ્રાપ્ત થાય તેવું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની દરેક માણસની ફરજ છે. જે જે કામ વખતો વખત કરવા જોઇએ તે તે કામ આળસ કરી જરૂર પડે તે વખતેજ કરી લેઇશું એમ કરી મુલતવી રાખવાથી તંત્રિને જે જે અડચણ ને દુઃખો સહન કરવાં પડયાં છે તે હવે પછી લખવામાં આવશે.

કામ કામ ને કામજ એ મહા મંત્ર છે.

ઉપરના મહામંત્ર સંબંધીનો લેખ તા. ૨૮ માહે એપ્રીલ સન ૧૮૯૭ મીતી ચૈત્ર વદી ૧૨ સંવત ૧૯૫૩ ના રોજ વિચાર નોંધપોથીમાં પાન ૪૫ ઉપર લખેલો તેમાંથી ઉતારો.

"હમેશ કામ કામ ને કામજ એ મહામંત્ર છે. એ મહામંત્રના પ્રભાવથી જે જોઇએ તે થઈ શકે છે અને અપ્રાપ્ય વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે. ધંધા વગરનો માણસ ખીલકુલ કામનો નથી. તેનું શરીર હમેશ નિસ્તેજ રહે છે, તેને આખો દિવસ આળસ આવ્યા કરે છે. તેના શરીરનું ચાલન થતું નથી. કામ વગર તેની મનશક્તિઓ મંદ થઈ જાય છે. તેને દિવસ રાત્રી આખા યુગ જેવાં લાગે છે, તેના મનમાં હજારો તરંગો ઉઠયા કરે છે અને જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ આનંદમય હોતી નથી; ત્યારે રૂધિરાભિસરણ પણ બરાબર થતું નથી. આખો દિવસ તેને ઉંઘ અને આળસ આવ્યા કરે છે. ખોરાક બિલકુલ પાચન થતા નથી. કામ વગરના માણસની આવી નિર્માલ્ય સ્થિતિ થઈ જાય છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે "જે માણસ વખતની કિમ્મત તેના મન સાથે કરી જાણે છે તેને કામ-કાજ કરવામાં સિનાબી રાખવાને સદા ઇચ્છા રહે છે. જે માણસ એક ચિત્તે કામ પાછળ મંડયો રહે છે તેને બીજા પણ પેટાફાયદા છે. તેમાં એક ફાયદો તો એ છે કે એવા ઉધમી માણસને આડેઅવળે રસ્તે ચાલવાનું સુઝતું નથી. ખરેખરૂં જોવા જાવતો નિરઉધમી માણસનું મન નવરૂં પડે છે ને તે દુર્ગુણની દુકાન બને છે. આળસુ માણસને સેતાન દબાવી દે છે. હમેશ કામમાં મશ-ગુલ રહેનાર માણસનું મન કે મગજ નવરૂં રહેતું નથી; પણ આળસુ રહેનારનું મગજ સદા ખાલી રહે છે, એમ થવાથી તરંગની લહેરો આવવા માંડે છે, અનેક પ્રકારની લાલચો ખાલી સ્થળમાં ઘુસે છે. "નવરૂં બેઠું નખોદ ઘાલે" એ કહેવતાનુસાર ભુંડા વિચારોનાં ટોળેટોળાં મગજમાં ચારે દિશામાં ભમ્યાજ કરે છે. માણસને કામ એજ ચીજ સારી છે, અને કામ સિવાય રહેવું એ શરીર સુખ, માનસિક સુખ અને સંપત્તીસુખને માટે કદી પણ હિનકર નથી."

"તા. ૨૨ એપ્રીલ સને ૧૮૯૫ ચૈત્ર વદી ૬, સંવત ૧૯૫૩."

"જગતની વિશાળ નિશાળમાં સંકટ અને શ્રમ એ બહુ આકરા ગુરૂ છે, પણ તેમની પાસે ભણવાથી ઉમદા બોધ મળે છે; અને એવીજ નિશાળમાં હું શીખ્યો છું એમ હ્યુમીલર કહેતો. જેમાં માણસ પોતાના આગ્રહમાં લથડયો અથવા ધૂળ જેવાં ખોટાં બાનાં બનાવી પોતાના કામને કટાવા દીધું તે માણસ નપુંસક સમજવો. તે છેવટ નિષ્ફળ થયા વિના રહેતો નથી. કોઈ કામ જ્યારે કરવા માંડો ત્યારે મન સાથે નક્કી કરવું કે હવે આપણે તેને પુરૂં કર્યા સિવાય કદી પણ મુકી દેવાનું નથી તો તે કાર્ય ઉત્સાહ અને ઉમંગથી પુરૂં થઈ જશે. ઉપરના વિચારો ઘણા ઉમદા છે, અને તે પ્રમાણે વર્તવું એ વધારે સારૂં છે મુ. ખેરાળુ" હમેશ આળસુ થઈ બેઠી રહેવાથી કેટલું બધું નુકશાન છે અને તેમ કરવાથી આપણી કેવી દુર્દશા થાય છે એ વાચકવર્ગને વિદિત છે. માટે ઉન્નતિની ઇચ્છા રાખનાર દરેક માણસે ઉપરના મહા મંત્રને નિરંતર ભૂલવા જેવો નથી.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કુનેહના ઉપચારોની વિધિ.

બાષ્પસ્નાન, સૂર્યસ્નાન અથવા આતપસ્નાન, માર્જન કે ઘર્ષણ સાથેનું કટિસ્નાન, ઉપસ્થ માર્જન વગેરે.

તરેહવાર જાતના વ્યાધિઓ અને તેઓનાં કારણોનું વર્ણન અને વિચાર પાછલાં પ્રકરણોમાં કરી ગયા પછી મનુષ્યજાતને લાગુ પડતા વિવિધ વ્યાધિઓને મટાડવાનાં સાધનો વિષે માહિતગાર થવાની અગત્ય ઉપસ્થિત થાય છે, અને આ બાબતમાં પણ વળી એકજ પ્રકારનો ઉપાય સર્વ રોગો ઉપર લાગુ પડવાની આપણે ચોક્કસ આશા રાખી શકીએ, કારણ કે આપણે જોઈ ગયા છીએ તેમ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ પણ એકજ હોય છે.

સૌથી પ્રથમ તો બાષ્પસ્નાન જેને આપણે સાધારણ રીતે નાસ લેવો અગર બાફ લેવો કહીએ છીએ, તે કેટલાક ફેરફાર સાથે ઘણા રૂપમાં લઈ શકાય છે. ત્વચા અથવા ચામડીનું કામ નિયમિત બનાવવામાં બાષ્પસ્નાન એ ઘણોજ વિશ્વાસપાત્ર અને ઉપયોગી ઉપાય છે, અને જે લોકો પોતાની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવા માગતા હોય, તેમજ જે દરદીઓ ફરીથી તનદુરસ્ત અને ખૂબસુરત બનવા ઇચ્છતા હોય તેઓને માટે બાષ્પસ્નાન એ એક અતિશય મહત્વનું સાધન છે.

સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન.

આપણે આગળ કહી ગયા છીએ કે કુદરત ચામડીવાટે પરસેવાના રૂપમાં શરીરમાં થતો કચરો બહાર કાઢી નાખે છે. આથી શરીરમાં દવાનું કોઈ પણ વિષ દાખલ કર્યા વિના પુષ્કળ પરસેવો થાય એમ કરવું, એ કુદરતને મદદ કરનાર નિર્દોષ ઉપાય છે. સારી પેઠે શરીરની મહેનત કરવાથી અથવા કસરત કરવાથી પરસેવો થાય છે, પણ પરસેવો થાય એવી કસરત નબળા રોગીઓ કરી શકતા નથી, તેમજ નિરોગી માણસોથી પણ ઘણે પ્રસંગે પુષ્કળ પરસેવો થાય એટલી કસરત ધીરજથી થઈ શકતી નથી, આથી પુષ્કળ પરસેવો થવા માટે રોગીએ તથા નિરોગ રહેવાની ઇચ્છા રાખનારે નીચેનો પ્રયોગ કરવો.

જેમને સગવડ હોય તેમણે નેતરનો ભરેલો એક માણસ સુઈ શકે એવો ખાટલો કરાવવો. અને નેતરનો ભરેલો ખાટલો ન મળી શકે તો વહાણનો ભરેલો ખાટલો પણ ચાલી શકશે. આવા એક ખાટલા ઉપર કશું પાથર્યા વિના તથા કોઈ પણ વસ્ત્ર શરીરપર રાખ્યા વિના દરદીએ ચત્તા સુઈ રહેવું. જેમને આવા ખાટલાની સગવડ ના હોય તેમણે બેઠા બેઠા આ પ્રયોગ કરવો. ખાટલાપર સુતા પછી સારા ખળખળતા ઉકળતા પાણીનાં બે તપેલાં એક વાંસા આગળ અને એક પગ આગળ રહે એવી રીતે ખાટલા તળે મુકી દેવાં. રોગીનું આખું શરીર તથા ખાટલાની ચારે બાજુઓ છેક નિચે સુધી ઢંકાઈ રહે એવી રીતે બનાત, બનુસ કે એવાંજ બીજાં ઉનનાં વસ્ત્રો તેને ઓઢાડવાં. વરાળ બહાર નીકળી જાય એવું કોઈ પણ બાકુ ના રહે એવી સાવધાનતા રાખવી. કદી સુનાર દરદી મુખ ઉપર પણ ઓઢશે તોએ હરકત નથી. મોઢે ઓઢવાથી પેહેલાં કદાચ સહજ ગભરામણ લાગશે પણ પછી સારૂં લાગશે. ઉપર કહ્યું તેમ આશરે બે ઘડા પાણી નજીકના ચુલા ઉપર ઉકળતું તૈયાર રાખવું, અને દરદી મોટી ઉમરનો હોય તો ગરમ પાણીનાં ત્રણ વાસણ ભરી ખાટલાની નીચે ઝડપથી મુકી દેવાં. એક વાસણ કમ્મર નીચે રાખવું, બીજું વાસણ પગની પાંડિઓ નીચે રાખવું, અને ત્રીજું ખાંધ નીચે રાખવું. બાળકને માટે તો એકજ વાસણ બસ થઈ પડશે.

અને તેને કમ્મરથી જરા ઉપર પીઠ હેઠળ રાખવું. મૂખ્ય મતલબ બાફ આપવાની છે. એક વાર મુકેલાં વાસણોથી પુરતી બાફ આવે તો પાણી બદલવાની જરૂર નથી, પણ જો બાફ પુરતી ના આવે તો પાણી ટાઢું થાય કે તે વાસણ કાઢી તેની જગ્યાએ ફરી બીજું ઉકળતા પાણીનું વાસણ મુકી દેવું. અને જો તેમ કરવું ફાવે એવું ના હોય તો અગાઉથી બે ત્રણ ઇંટો તપાવી રાખવી, અને તેમાંથી એક ઇંટને છાંટા ઉડી રોગી દાઝે નહિ એવી રીતે સાચવીને ધીમેથી પાણીના વાસણમાં મુકી દેવી. આથી વરાળ વધવાથી પરસેવો સારી રીતે થવા માંડશે. વળી પાંચેક મીનિટ પછી બીજી તપાવેલી ઇંટ અંદર સંભાળીને નાખવી. વળી પાંચ મિનિટ પછી ત્રીજી નાંખવી. આથી જોઇએ તેટલી વરાળ થશે. આ રીતે ગરમ પાણીનાં તપેલાં બદલીને અગર તો ઠંડાં થઈ ગએલાં તપેલાંમાં ગરમ કરેલી ઇંટો બુરાડીને દરદીને પુષ્કળ પરસેવો લાવવો. પરંતુ એક તપેલું કાઢી લઈ બીજું મુકવામાં અગર તો તપાવેલી ઇંટો બુરાડવામાં બહુ વિલંબ થવો ના જોઇએ, કેમકે બાફની અસર શરીરને જારી રહેવી જોઇએ. પાસાના ભાગમાં જોઇએ તેટલો પરસેવો થયા પછી, એટલે કે દશ કે પંદર મિનિટ પછી, દરદીએ ઉંધા સુઈ રહીને પેટ વગેરે આગલા ભાગને પણ પરસેવો થવા દેવો. શરીરના જે ભાગમાં દરદ અથવા વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારે ભરાવો હોય તે ભાગને પરસેવો જલદી વળતો નથી, અને આવા ભાગો ઉપર વધારે વરાળ આવે એવી રોગીને પોતાને ઇચ્છા થાય છે. આ ઇચ્છાને અનુસરી તે તે ભાગો ઉપર વધારે ગરમી લાગે એવી વ્યવસ્થા કરતા રહેવું. બાળકોને પણ આ બાષ્પસ્નાન તેમની શક્તિ પ્રમાણે કરાવી શકાય છે. મોટા માણસે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બધું થઇને પા કલાક અથવા અડધા કલાક સુધી ઇચ્છા પ્રમાણે પરસેવો થવા દેવો. જે દરદીઓને ખુરશી ઉપર બેસી વરાળ લેવાનું વધારે અનુકૂળ લાગે તેમણે ખુરશી ઉપર બેસીને પોતાના શરીરને તથા ખુરશીને ખાટલાની પેઠે ગરમ કપડાથી ઢાંકી દેવું. ઉકળતા પાણીનું તપેલું ખુરશી તળે મુકવું, પગ ખુરશીથી નીચે રાખવા અને પગનાં તળીઆંને વરાળ આપવા માટે ગરમ પાણીનું એક બીજું નાનું વાસણ પગ તરફ મુકીને તેના ઉપર લાકડાંની બે ત્રણ ચીપો મૂકીને તે ઉપર પગ ગોઠવવા, જેથી વાસણની અંદરની બાફ પગનાં તળીયાંને લાગશે.

ઘણા નબળા માણસોએ તથા જેઓ અત્યંત માંદા હોય અને મૂખ્યત્વે કરીને જેમને જ્ઞાન તંતુઓનો તથા મગજ ખાલી પડી ગયાનો રોગ હોય તેઓએ આ ઉપાય ડાકટરની ખાસ ભલામણ વગર કરવો નહિ. વળી આ બાષ્પસ્નાનનો પ્રયોગ અઠવાડીઆમાં બે કરતાં વધારે વખત ખાસ કારણો સિવાય દરદીએ કરવો નહિ.

સારી પેઠે પરસેવો થઈ રહ્યા પછી રોગીના શરીર ઉપર ઓઢાડેલાં વસ્ત્રો કાઢીને બારી બારણાં બંધ રાખવાં, કે જેથી પરસેવાવાળા ઉઘાડા શરીર પર પવનના સપાટા આવે નહિ. પરસેવા વાળા શરીર પર પવનના સપાટા લાગવાથી શરીરમાં ઉધરસ, દુખાવો વગેરે વ્યાધિઓ થઈ આવે છે, માટે સાવધાનતા રાખવી. વસ્ત્રો લેઇ લીધા પછી શરીરને શીતળ કરવાને વાસ્તે આગળ વર્ણવવામાં આવનાર કટિસ્નાન અથવા માર્જનવિધિ અવશ્ય કરવી જોઇએ આ સ્નાનમાં શરીરનો ફક્ત મધ્યનો પેઢુનો ભાગજ ઠંડા પાણીમાં બુરાડીને ધોયા કરવાનો હોય છે. અને પેઢુ સિવાયના બીજા બધા છાતી, હાથ, પગ, ગર્દન, માથુ, વગેરે સર્વ અવયવને ઉપર લખેલ કટિસ્નાન લેતા પૂર્વે અને લીધા પછી ઝડપથી ઠંડા પાણીએ ધોઇને ઘસીને ગરમ કરી દેવા જોઇએ. કેટલાક લોકો પરસેવાવાળા શરીર પર ઠંડું પાણી લગાડતાં ડરશે. અને શરદી થઇ જવાની શંકા કરશે પરંતુ તેવો ભય રાખવાનું મુદલ કારણ નથી. વરાળથી ગરમ થએલા શરીરને ઠંડુ કરવાની ખાસ જરૂર છે અને તેથી શરીર સ્ફુર્તિવાળું અને દૃઢ બને છે. જરૂર પુરતા સમય સુધી શીતળ કટિસ્નાન લીધા પછી ખુલ્લી હવામાં અગર તો ખાસ કરીને તડકામાં થોડીક કસરત કરીને શરીરમાં

ગરમાવો લાવી દેવો જોઇએ. પરંતુ જો દર્દી નિર્બળ હોય તો તેણે ગરમ કપડાં ઓઢીને પલંગપર સ્વસ્થ સુઈ રહેવું તેમ જ્યાં આગળ કહેવા પ્રમાણે અતિ અશક્ત દર્દીઓને તો બાષ્પસ્નાન આપવુંજ ન જોઇએ.

એકાંગી બાષ્પસ્નાન.

શરીરના વિશેષ વિશેષ ભાગોને વરાળ આપવાની કેટલીક વખત જરૂર પડે છે. શરીરના કોઈ ભાગ પર ઘા વાગવાથી અગર ઝેરી જાનવરના દંશ થવાથી કે બીજા કોઈ આગંતુક કારણથી સોજો કે વેદના થઈ આવે ત્યારે આખા શરીરે વરાળ આપવાને બદલે ફક્ત દરદવાળા ભાગ ઉપરજ વરાળ આપવાથી ચાલી શકે છે. દાખલા તરીકે એકલા પેઢુના ભાગ પર બાષ્પસ્નાન લેવાથી કઠણ ઉદર રોગો, પાન્ડુરોગ, ગર્ભાશય સંબંધી રોગો વગેરે સારા થાય છે. પેઢુ પર વરાળ લીધા પછી પણ આખું શરીર ગરમ થએલું લાગે છે માટે અગાઉ પ્રમાણે કટિસ્નાન વગેરે કરવાની જરૂર છે. જનનેન્દ્રિયના વ્યાધિવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોએ આગળ વર્ણવવામાં આવનાર "ઇન્દ્રિય ઘર્ષણ સ્નાન" કરવું એ વધારે સલાહકારક છે.

તેજ પ્રમાણે કાન, આંખો, નાક, ગળું, દાંતનો દુખાવો, અને ગુમડાં, તથા ગાંઠો વગેરે માટે ગર્દન અને માથા ઉપર વરાળ લેવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. દાખલા તરીકે, વરાળ લેવાથી પરસેવો આવવા લાગે કે ગમે તેવો સખ્ત દાંતનો દુખાવો નરમ પડતો જણાય છે. આ સ્નાનથી પણ જો માથું, છાતી વગેરે ગરમ થયેલાં હોય તો તે ભાગને ઠંડા પાણીથી ધોઇ નાખી કોરા કપડાથી જલદી ઘશીને સાફ કરી પછી રીવાજ મુજબ કટિસ્નાન કે ઇંદ્રિયઘર્ષણ સ્નાન લેવું. જો દર્દ ફરીથી થવા લાગે તો સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન લેવું, અને તે વખતે પેઢુપર વરાળ ખાસ કરીને બરાબર લાગે તેવી સાવધાનતા રાખવી. અર્થાત સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન અને ગ્રીવા (ગળુ) બાષ્પસ્નાન દર્દ મટી જતાં સુધી વારાફરતી લેવાં.

શ્લેષ્મ અથવા સળેખમ, જ્વર, સંધિવા, અકડાઈ ગએલા સાંધા, અને યકૃત (લીવર) ના અને મૂત્રાશયના રોગોમાં આ વરાળનો પ્રયોગ બહુ લાભ કરે છે.

ઉષ્ણવાયુસ્નાન.

*ઉપર લખેલા વરાળના પ્રયોગ જેવોજ ગરમ હવાથી પરસેવો લાવવાનો પ્રયોગ છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે આ પ્રયોગમાં વરાળને બદલે સળગતા કોયલાનો અથવા એક રકાબીમાં થોડો 'આલ્કોહોલ' નાંખી તેને સળગાવી તેમાંથી નિકળતી ગરમ હવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આપણા લોકોએ આલ્કોહોલને બદલે સળગતા કોયલા વાપરવા સારા છે. એક તવીમાં એકાદ ખોબા જેટલા બરાબર સળગેલા કોયલા ભરી રોગીએ પાટલાપર કે ખુરશીપર બેસવું. પાટલાપર બેસતી વખતે તવી પોતાની સામે, અને ખુરસીપર બેસતી વખતે ખુરસીની નીચે કોલસાની તવી મુકવી. પછી એક ઝટ સળગી ઉઠે નહિ તેવું જાડું વસ્ત્ર પોતાનાપર ઓઢી લેવું. દેવતાની ઝાળથી કપડું દાઝે નહિ તેની સાવચેતી રાખવી. એક ભીંતની સાથે ઉભો પાટલો મુકી તે પાટલા આગળ દેવતાની તવી મુકી તેની સામે બેસી, ઓઢેલા કપડાના છેડા પાટલા અને ભીંતની વચ્ચે દાબી દેવાથી સળગવાનો સંભવ ઓછો થશે. પછી બે ત્રણ બીજાં ઉનનાં વસ્ત્રો વરાળના પ્રયોગની પેઠેજ ઓઢી લેવાં. આ પ્રયોગમાં માથું તથા મ્હોં હમેશાં બહાર રહે એવી રીતે ઓઢવું. માથા ઉપર એક ભીનો રુમાલ કરી ચાર પાંચ ગડીઓ વાળી તેને કપાળથી ઉપરના ભાગમાં તથા લમણા ઢંકાઇ રહે એવી રીતે મુકવો. જો દેવતા જોઇએ તેટલો હશે તો પાંચેક મિનિટમાં પરસેવો થવા માંડશે. વધારે

* રેવ. છોટાલાલ જીવનલાલ.

શય શીત પડે છે અને અપેક્ષિત ઉષ્ણતા હોતી નથી, ત્યાં જીવન લાંબુ દેખાતું નથી. જ્યાં ઘણે અંશે ઉષ્ણતાજ રહે છે ત્યાં શરીરમાં નિર્બળતા, આલસ્ય, અને નિદ્રા પ્રસરી રહે છે. અતિશય શીત થવાથી વૃક્ષો મરી જાય છે, અતિશય ગરમી થવાથી પાષાણ ફાટી જાય છે, અને વૃક્ષો બળી જાય છે, તેથી સર્વત્ર કુદરત આ જીવનનો આ સાદો નિયમજ જણાવે છે કે વારાફરતી શીત અને ઉષ્ણતાનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. પદાર્થને ઉષ્ણતા લગાડી તેને શીત કરવો એ તે પદાર્થને જીવન આપવાનું સાધન છે, તે વસ્તુને દીર્ઘસમય નીરોગ સ્થિતિમાં રાખવાનો ઉપાય છે. શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ એ સર્વ રોગને હરવાનું સાધન છે, અને સર્વ પ્રકારે જીવનને વધારવાનો ઉપાય છે.

વ્યાધિનો પ્રસંગ છોડી દુધ ઉપર આવીએ છીએ તો દુધ બગડી ન જાય તે માટે સાધારણ રીતે તેને ઉનું કરીને રાખવામાં આવે છે. ઉનું કરીને રાખવાથી તે બગડતું નથી, એ સર્વ પ્રજા જાણે છે. પણ શાસ્ત્રીય રીતે શીત અને ઉષ્ણતાનો પ્રયોગ કરવાથી તે ઘણો વખત સારૂં રાખી શકાય છે. ગાય અથવા ભેંસનું દુધ નિકળે છે, તે સમયે તે લગભગ ૧૦૦ ડીગ્રીની 'ટેમ્પરેચર'નું હોય છે, તેવું દુધ લેવું અને ચાળણી વગેરે કોઈ દ્વારા તેની ઝીણી ધારાઓ થઈ પૃથક પૃથક પડે તેવી રીતે એને વાસણમાં પાથરી દેવું, અને તેમ કર્યા પછી તેને એકદમ ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી સુધી પર આવી જાય તેટલું ઠંડું કરી દેવું. આમ થવાથી દુધનાં અણુઓમાં એક વિલક્ષણ બળ જેને Radio-activity **"રેડીઓ એકટીવીટી"** નામ આપવામાં આવે છે તે આવે છે. એ દુધને એક શીશીમાં ભરી દેવું, કે જેમાં હવા ન આવે. અને પછી તે શીશીને અનુષ્ણ સ્થળે રાખી મૂકવી. આ શીશીમાંનું દુધ એક અઠવાડીઆ સુધી લેય પણ બગડવા પામતું નથી પણ જેવું તાજું દુધ હોય તેવું ને તેવુંજ રહે છે. જેથી આ સરળપણે સર્વ કરી શકે તેવા પ્રયોગથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે દુધમાં જે બગાડ થાય છે, જે જંતુઓ પ્રવેશે છે તે આ પ્રમાણે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ કરવાથી અટકી જાય છે.

દુધને છોડી દેઈ વૃક્ષોના સંબંધમાં જોઇએ છીએ તો ત્યાં પણ શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ ચમત્કારરૂપ જણાય એવા વ્યતિકરોને દર્શાવે છે. વૃક્ષોનાં મૂળને કોઈ જાતનું ઢાંકણ આપવું કે જેથી તેના ઉપર ગરમી નહિ લાગે. વૃક્ષોનો જે રસ છે, જે રસ વૃક્ષોમાં ફરી તેને જીવન આપે છે તે શીત છે. આ રીતે ગરમી તેનાથી દૂર રાખવાથી એ રસ શીતનો શીત રહે છે. વૃક્ષોના ઉપરના ભાગ પર ગરમી આપવી. વૃક્ષ જો ઘરના સમીપમાં હોય છે તો આ કામ સરળતાથી થઇ શકે છે. ઘરની જે ભીંત પે વૃક્ષની સમીપ અને સામે આવતી હોય તેના પર લાલ રંગ લગાડવો. એ લાલ રંગના ઉપર સૂર્યનો કિરણો પડવાં જોઇએ. એ કિરણ એ રંગ પર પડી પરિવર્તન પામી તે વૃક્ષના ઉપરના ભાગ ઉપર પડવાથી વૃક્ષને સૅકરી ન નાંખે છતાં સખ્ત જણાય તેવી ગરમી વૃક્ષને લાગે છે, કારણ કે લાલ રંગ એ અતિ ઉષ્ણવીર્ય છે. આમ થવાથી એ ગરમીવાળા ભાગમાં રસ ફરતો આવે છે ત્યારે એ ભાગને એકદમ ઠંડો કરી દે છે. આમ શીત અને ઉષ્ણતાનો ક્રમિક પ્રયોગ કરવાથી એ વૃક્ષનું કદ અતિ મ્હોટું થાય છે. એનાં ફળના કદમાં પણ મ્હોટા ફેરફાર થાય છે. આ પ્રયોગ કરનારે આ રીતે બાર ગણું મોટું ટામેટાનું વૃક્ષ ઉગાડયું છે. જ્યાં ભીંત નહિ હોય ત્યાં લાલ કાચની ગોઠવણ કરી અથવા અન્ય એવી કાંઈ વ્યવસ્થા કરી આ પ્રયોગ કરવાથી એમાં કેટલું સત્ય છે તે સહજ સિદ્ધ થઈ શકશે. ખેડુત વર્ગના લોકો આ સાદા નિયમને સમજી અમલમાં મૂકી જોશે તો તેમને કેટલું ફળ થાય છે, તે જણાયા વિના નહિ રહે. પાક વધારવાનો આ કુદરતી ઉપાય કેટલોક સરળ છે છતાં તેનો લાભ વિરલજ લે છે. મનુષ્યો જ્યારે આ સાદા સિદ્ધાંતને સમજી અમલમાં મૂકશે ત્યારે વિવિધ પ્રકારની ઉન્નતિ તેમને પ્રાપ્ત થયેલી જણાશે.

ખરેખર, પૃથ્વીના પદાર્થોમાં ખરૂં સુખ રહેલું નથી. આવા વિષયભોગો માટે વલખાં મારી મારી તે પ્રાપ્ત કરવામાં માથાતોડ શ્રમ અને કષ્ટ ઉઠાવવાં પડે છે. તેમ છતાં તે પ્રાપ્ત થતાં જણાય છે કે, તે પદાર્થો પામવાની આશામાં જેટલું સુખ હતું તેટલું તે પદાર્થોના ઉપભોગ વખતે જણાતું નથી; તેથી કેટલીક નિરાશા પેદા થાય છે, છતાં તે પદાર્થો જે નાશવંત અને ચલાયમાન છે તેમને સાચવી અને સંગ્રહી રાખવા માણસને પાછી ચિંતા અને શ્રમ કર્યા કરવાં પડે છે, તેથી તે સમયે પણ તેને શાન્તિ કે સુખ સંપૂર્ણ અંશે મળતું નથી. અને છેવટે પોતાના જાતિ સ્વભાવ પ્રમાણે તે પદાર્થો જ્યારે નાશ પામે છે અગર દૂર જતા રહે છે ત્યારે તેમના વિયોગથી પાછું બળ્યા કરવાનું માણસને માટે ઉભુંજ રહે છે. આવાં આવાં કારણથીજ **ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર** મહારાજ ગીતાજીમાં કહે છે કે, **યહિ સંસ્પર્શજા ભોગાન્દુઃખ યોનય एवते** " આ પાંચ ઇંદ્રિયોના સ્પર્શથી મળતાં વિષય સુખો એ ખરેખર તો દુઃખના ઉંડા કૂપ છે." વળી ઇતિહાસની એક જાણીતી વાત છે કેઃ—

" Antony sought happiness in Love, Brutus in Glory, Coeser in Dominion; the first found Disgrase, the second Disgust, the third Disappointment and ingratitute—and all Destruction." અર્થાત્, "**એન્ટનીએ** કામિનીની **પ્રીતિ**માં સુખ માન્યું, તેથી તેની ગેરઆબરૂ થઇ; **બ્રુટસે કીર્તિ** સંપાદન કરવામાં સુખ માન્યું તેમાં તે કંટાળી ગયો; અને **સીઝરે રાજ્ય** મેળવવામાં સુખ માન્યું તેમાં તેને નિરાશા અને પોતે કરેલા ઉપકારના બદલામાં અપકાર મળ્યાં, અને એ રીતે આ ત્રણે જણ પાયમાલ થયા."

વિષય સુખોથી કોઇને કદી તૃપ્તિ થઇ નથી અને થવાની પણ નથી, કારણ કેઃ—

धनेषु जीवितव्येषु स्त्रीषु भोजनवृत्तिषु ।
अतृप्ता मानवाः सर्वे याता यास्यन्ति यान्ति च ॥

" પૈસાને વિષે, જીવિતને વિષે, સ્ત્રીને વિષે, અને ભોજનવૃત્તિને વિષે માણસો હમેશાં અતૃપ્ત થઇનેજ ગયાં, કેટલાંએ જાય છે, અને કેટલાંએ હવે પછી જશે." કારણ કે **મહર્ષિ મનુ ભગવાન** પણ કહે છે કેઃ—

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥

" વિષયભોગો ભોગવવાથી તૃષ્ણા કદી તૃપ્ત થતી નથી, પરંતુ ઉલટી જેમ દેવતામાં ઘીની આહુતિઓ આપવાથી અગ્નિ વધારે ને વધારે પ્રજ્વલિત થતો જાય છે, તેમ ભોગો ભોગવતા જવાથી તે માટેની ઇચ્છા વધારેને વધારે બળવાન બનતી જાય છે."

અને આ રીતે માણસ કદાપિ સો વર્ષ જીવે તોપણ તેને સાચા સુખનો ઉપભોગ તો બરાબર થતોજ નથી કારણ કેઃ—

आयुर्वर्षशतं नृणां परिमितं रात्रौ तदर्धं गतं
तस्यार्धस्य परस्य चार्धमपरं बाल्यत्ववृद्धत्वयोः ।
शेषं व्याधिवियोग दुःख सहितं सेवादिभिर्नीयते
जीवे वारितरङ्गबुद्बुदसमे सौख्यं कुतः प्राणिनाम् ॥

"માણસના આયુષની મર્યાદા સો વર્ષ જેટલી લેઇએ તોપણુ તેમાંથી અર્ધોઅર્ધ અર્થાત પચાસ વર્ષ તો રાત્રિના અંધકારમાં (નિંદ્રા શૌચ સ્નાનાદિમાં) જતો રહે છે. બાકી રહેલા અર્ધા ભાગમાંથી બાળપણુની કેવળ અજ્ઞાનાવસ્થા અને ઘડપણુની સુખભોગ માટેની અશક્તાવસ્થામાં અર્ધો ભાગ જતો રહે છે. આમ થતાં જે કાંઇ થોડો ભાગ અવશેષ રહે તે સર્વ વ્યાધિ, વિયોગ, દુઃખ, ગુલામગીરી વગેરેમાં વ્યતિત થાય છે. આવી રીતે પાણી ઉપર પવનના સપાટાને લીધે થતા પરપોટાના જેવું જીવન ગાળનાર પ્રાણીને ખરું સુખ ક્યાંથી હોય?"

જો આ રીતે દુનિયાંના ક્ષણભંગુર વિષયોમાંથી સ્થાયી અને ખરૂં સુખ મળતું નથી તો પછી આપણે આપણા જીવનનો ઉદ્દેશ અને ચિરકાળની શાંતિવાળું સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઇ નિશ્ચલ વસ્તુપર મનને ઠરાવવું જોઇએ. અને આ સંબંધમાં શાસ્ત્રવચન એવું માલુમ પડે છે કેઃ—

चलं लक्ष्मी चलं प्राण चलं जीवित यौवनम् ।

चलाचलेच संसारे धर्म एकोहि निश्चलः ॥

"લક્ષ્મી પણુ ચંચળ છે, પ્રાણુ-જીવિત અને યૌવન પણુ અસ્થિર છે; ટુંકામાં, સમગ્ર સંસાર વિકાર ભાવને પામવાના ગુણુવાળો છે, છતાં સ્થિર અથવા નિશ્ચલ જો કોઇ હોય તો તે માત્ર "**ધર્મ**" જ છે.

આ રીતે મનુષ્ય જીવનનો ખરો ઉદ્દેશ હવે આપણા હાથમાં આવ્યો છે. અને તે "**ધર્મ**" છે. ધર્મનું યથાર્થ પાલન એજ માનવ માત્રના જીવનનો ઉદ્દેશ અને યથાર્થ સુખ પ્રાપ્તિનો એકલો ઉપાય છે. અને આ કારણને લીધેજ **અમેરિકન** કવિવર **લૉન્ગફેલો** કહે છે કેઃ—

Not enjoyment and not sorrow,
Is our destined end or way;
But to act that each to-morrow,
Find us further than to-day.

"સુખ અથવા દુઃખ એ આપણા જીવનપ્રવાહને વહેવાનો માર્ગ અગર લક્ષબિંદુ નથીજ. પણ એવી રીતે આપણો પ્રાપ્ત ધર્મ દરરોજ બજાવવો કે જેથી આજના કરતાં કાલે આપણે આગળ વધ્યાજ જઇએ, એમાંજ જીવનસાફલ્ય સમજવાનું છે."

ઉપરનાજ ભાવને પુષ્ટિ આપતાં બીજા અમેરિકન કવિ **વ્હીટીયર** વદે છે કેઃ—

There is life alone in duty done,
And rest alone in striving.

"ધર્મના પરિપાલનમાંજ જીવન સમાયલું છે; અને પ્રયત્નશીલ રહેવામાંજ ખરો આરામ છે."

જેમ્સ ઍલન નામનો એક વિદ્વાન ઇંગ્રેજ ગ્રંથકાર જીવનનું સ્વરૂપ સમજાવતાં કહે છે કે, Life is more than motion, it is Music; more than rest, it is Peace; more than work, it is Duty; more than labour, it is Love; more than enjoyment, it is Blessedness; more than acquiring money and position and reputation, it is Knowledge, Purpose, strong and high Resolve. "જીવન એ ચાંચલ્ય કરતાં વધારે છે, અર્થાત્ તે સંગીતરૂપ છે; જીવન એ એશઆરામ કરતાં વધારે છે, અર્થાત્ તે અપૂર્વ શાન્તિ છે; જીવન એ વેઠ વૈતરા કરતાં વધારે છે, અર્થાત્ **તે ધર્મ પાલન** છે; જીવન એ ગદ્ધાવૈતરૂં નહિ પણુ પ્રેમયજ્ઞ છે; જીવન એ મોજશોખ

નહિ પણ કૃતકૃત્યતામય આનંદ અબાધ છે; જીવન એ ધન-અધિકાર અને માનઅકરામની પ્રાપ્તિ ઉપરાંત જ્ઞાન, ઉચ્ચાશય અને બળવાન દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક થતા પુરૂષાર્થરૂપ છે."

સર્વ રીતે વિચારતાં જીવનનો ઉદ્દેશ યથાવિધ યથાશક્તિ "ધર્મ" નું પાલન એજ ઠરે છે. હવે "ધર્મ" શાને કહેવો એની બહુ ઉંડી કડાકુટમાં અને શાસ્ત્રાર્થમાં ઉતરવાની આપણને જરૂર નથી. આપણે તો "ધર્મ" શબ્દની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણેની કબુલ રાખી તે વડે કામ ચલાવી લેઇશું:—धारणाद्धर्म मीत्याहुर्धर्मो धारयति प्रजाः। જેના વડે સંસાર ટકી રહે અને જેના વડે મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે, પ્રજા પ્રજા વચ્ચે અને પ્રાણી પ્રાણી વચ્ચે પ્રેમનું બંધન વધારે ને વધારે દૃઢ થઈ તેઓ એક બીજાનાં અધિક અધિક ઉપકારક બનતાં રહે તેનું નામ ધર્મ." ધર્મના આજ દૃષ્ટિબિંદુથી આપણે પાપ અને પુણ્યની પણ વ્યાખ્યા બાંધતાં શીખવું જોઈએ, એમ આપણી શુદ્ધ બુદ્ધિ અને શાસ્ત્રો આપણને શીખવે છે. જુઓ કહ્યું છે કેઃ—

अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् ।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥

"અઢાર પુરાણોની અંદર અનેક વાતો લખેલી છે, પરંતુ તે સર્વમાંથી શ્રી વ્યાસ ભગવાનનાં માત્ર બેજ વચનો અતિ અમુલ્ય અને હમેશ યાદ રાખવા જેવાં છે. તે એ કે બીજાનાપર ઉપકાર કરી તેને સુખ આપવું એનું નામ પુણ્ય, અને બીજાને પીડા થાય તેવાં કર્મ મન-વચન કે કાયા વડે કરવાં તેનું નામ પાપ."

આ રીતે પરમાર્થ-પરોપકાર એ ધર્મનું મુખ્ય અંગ સર્વ કાળમાં અને સર્વ સુધરેલા દેશમાં મનાતું આવ્યું છે, અને આવા ધર્મપાલન વગરનું જીવવું એ મરવા તુલ્યજ ગણાય છે. અને તેથીજ મહા પુરૂષોનું વચન છે કેઃ—

यस्मिञ्जीवति जीवन्ति बहवः स तु जीवति ।
काकोऽपि किं न कुरुते चञ्च्वा स्वोदरपूरणम् ॥

"જેના જીવવાથી ઘણાં માણસો જીવે તેવો માણસ ભલે જીવો. બાકી તો, કાગડો પણ પોતાની ચાંચથી પોતાના ઉદરનું ભરણ પોષણ કરે છે."

पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः, स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः ।
खादन्ति सस्यं न च वारिवाहाः, परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

"નદી પોતે જળનો સમુહ છતાં જળનું પાન કરતી નથી, વૃક્ષો પોતે ફળ ધારણ કરતાં છતાં તેમને ખાતાં નથી; પાણીનો પ્રવાહ પોતે અનાજને પોષે છે, છતાં અનાજ ખાતો નથી; માટે સત્પુરૂષોની વિભૂતિ પરોપકારાર્થેજ હોય છે."

હવે જીવનસાફલ્ય રૂપ આ પરોપકાર કરવા માટે મનુષ્યે અનેક પ્રકારનાં કર્મ કરવાનાં હોય છે. પરોપકાર થઈ શકે માટેજ વિદ્યાર્થિને બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરીને શરીર તથા મનની ખીલવણી કરવાની હોય છે. પરોપકાર થઈ શકે માટેજ બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરી બળવાન અને બુદ્ધિવાન બનેલ યુવાન ગૃહસ્થાશ્રમમાં દાખલ થઇ યોગ્ય પત્નિની સહાયતાથી બાકીના ત્રણે આશ્રમી મનુષ્યોને મદદ કરે છે; અને પોતાના મરણ પછી પણ જગતનું કલ્યાણ થયા કરે તે હેતુથી પુત્રપુત્રી આદિને ઉત્પન્ન કરીને પોતાની પાછળ મૂકી જવાની ફરજ દરેક સમજુ માણસ પાળવા પ્રયત્ન કરે છે. પરોપકાર યથાવિધિ થઈ શકે માટેજ ધનવૈભવાદિ ઉપાર્જન કરવાનાં હોય છે. પરોપકાર

થઈ શકે માટેજ પંચયજ્ઞ અને ષટ્કર્મ દરરોજ કરવાનાં હોય છે. જ્યારે જ્યારે પરોપકારનો આ મુખ્ય ઉદ્દેશ ભૂલી જઈને મનુષ્ય ઉપર કહેલી વિવિધ વસ્તુઓ માત્ર સ્વલાભ અને સ્વાર્થને ખાતરજ મેળવવાનો અયોગ્ય પ્રયત્ન આદરે છે ત્યારે તે મનુષ્ય તે તે વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કર્યાં છતાં પણ ખળ અને દુષ્ટ ગણાય છે. અને તે તે ચીજો પરોપકાર કરવાના હેતુથીજ જે માણસ મેળવે તથા વાપરે છે, તે સાધુ પુરૂષ લેખાય છે. કહ્યું છે કેઃ—

विद्या विवादाय धनं मदाय, शक्तिः परेषां परिपीडनाय ।
खलस्य साधोर्विपरीत मेतत, ज्ञानाय दानाय च रक्षणाय ॥

"ખળ પુરૂષ વિવાદ કરવાને માટે વિદ્યા ભણે છે ત્યારે સાધુ પુરૂષ જ્ઞાનની ખાતર અને તેનાથી બીજાંનાપર ઉપકાર થઈ શકે માટે વિદ્યા ભણે છે. ખળ પુરૂષ પોતે મોટો ગણાય, અભિમાન અને ગર્વથી બીજાનાપર હુકમત ભોગવી શકે માટે ધન મેળવે છે, ત્યારે સાધુ પુરૂષ બીજા નિર્ધન, અનાથ, અપંગ, અને બીજાઓને મદદ કરવા તથા લાયક પુરૂષોને દાન કરવા ખાતર દ્રવ્યનું ઉપાર્જન અને વ્યય કરે છે. ખળ પુરૂષ પોતાની શક્તિનો બીજાઓને પીડા કરવામાં ઉપયોગ કરે છે, ત્યારે સાધુ પુરૂષ પોતાની શક્તિનો નિર્બળ અને નિરાશ્રિતનું રક્ષણ કરવામાં ઉપયોગ કરે છે, આ રીતે એકજ પ્રકારની ચીજો મેળવવા અને વાપરવામાં ખળ પુરૂષ અને સાધુ પુરૂષના ઉદ્દેશ અને રીતમાં તદ્દન પરસ્પર ઉલટાપણું હોય છે."

આટલું વિવેચન થઇ ગયા પછી હવે આપણા પારસી ભાઇબંધ મી. પેસ્તનજી ધનજીભાઈ મહાલક્ષ્મીવાળાના નીચેના શબ્દો આપણને આ સ્થળે બરાબર બંધ બેસતા લાગશેઃ—

"હવે આ તો દેખીતુંજ છે કે આ દુનિયામાં આપણે જે જન્મ લેઇએ છીએ તે કાંઇ વગર કારણે માત્ર સુખ દુઃખમાં દહાડા કહાડવા માટે નહિ, માત્ર મોજમજાહને માટે નહિ, પણ આપણી પોતાની વૃદ્ધિને માટે અને તે મારફતે કુલ જહાનની વૃદ્ધિમાં મદદ કરતા થવા માટે છે; પછી તે વૃદ્ધિ આ દુનિયામાં આવી અટકતી હોય કે બીનાઇ જહાનમાં લંબાતી હોય, એક જન્મમાં પુરી થતી હોય કે અનેક જન્મોની તેને માટે જરૂર પડતી હોય, **એટલે ખરૂં જોતાં આપણે જે ખોરાક લેઇએ તે એવો હોવો જોઇએ કે તે માત્ર આપણી આ જીંદગી ટકાવી રાખવાને પૂરતો હોવા સાથે વૃદ્ધિ (Evolution પ્રગટિકરણ) માં આગળ વધવાની આપણી જીંદગીની મુખ્ય નેમને-ઉદ્દેશને સહાયકારક નિવડે.** અને આ પણ ખુલ્લું છે કે આપણી વૃદ્ધિમાં આ દુનિયાની આપણી માત્ર હસ્તિ (અસ્તિત્વ) કરતાં આપણી મનશક્તિ અને ખાસિયત વગેરે ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, એટલે **અમુક ખોરાકની અસર આપણા શરીર ઉપર કેવી થાય છે એટલુંજ માત્ર આપણે તપાસવાનું નથી, પણ સાથે સાથે આપણી મનશકિત અને ખાસિયત વગેરે ઉપર પણ તે કેવી થાય છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે."**

ખોરાક અને ખાસિયત, આહાર અને આચારવિચાર, અન્ન અને ઓડકાર, પોષણ અને બુદ્ધિ—આ સર્વેનો પરસ્પર ગાઢ સંબંધ રહેલો છે એ વાત આપણે કદિ પણ, વિસરી જવાની નથી. કારણકે કહેવતમાં કહ્યું છે કેઃ—

यादृशं भक्ष्येधान्नं बुद्धिर्भवति तादृशी ।
दिपस्तीमिर भक्ष्यमि कज्जलंच प्रमुयते ॥

"જેવું અન્ન ખાવામાં આવે છે, તેવીજ બુદ્ધિ થાય છે. જેમકે, દીવો અંધકારનું ભક્ષણ કરે છે, તો તે કાળા કાજળ (મેંશ) ને જન્મ આપે છે." માટે આહાર તેવો ઓટકાર એ લોકોક્તિ પણ સત્યથી ભરેલી છે.

આ આખા પ્રકરણનો છેવટે સાર એ નીકળે છે કે મનુષ્ય જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ યથાવિધિ "**ધર્મ**" નું પાલન કરવું. હવે આ ધર્મપાલન માટે પુરૂષાર્થ યાને કર્મ કરવાની આવશ્યકતા છે, અને આવાં ધાર્મિક સત્કર્મ કરવા માટે બુદ્ધિની નિર્મલતાની પહેલી જરૂર છે. હવે બુદ્ધિ મલિન યા નિર્મળ બનવાનો આધાર ખોરાકની જાત ઉપર બહુ પ્રમાણમાં અવલંબીને રહે છે. અને તેથી જે ખોરાક આપણી બુદ્ધિને વધારેમાં વધારે નિર્મળ અને સતેજ બનાવે, શરીર અને ઇંદ્રિય સમુહને અયોગ્ય રીતે બહેકાવી મૂક્યા વગર તેમને યોગ્ય રીતે પુષ્ટ કરે, અને પુરૂષાર્થ કરવામાં પુરતી સહાયતા આપી જીવનને સફળ કરવામાં યોગ્ય હિસ્સો આપે તેવોજ ખોરાક માણસે ખાંવા લાયક ગણવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

। धर्मार्थ काम मोक्षाणामारोग्यं मूल कारणम् ।

અર્થાત્

ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ એ ચતુર્વિધ પુરૂષાર્થની યથાયોગ્ય પ્રાપ્તિનો સર્વ આધાર

આરોગ્ય

ઉપર રહેલો છે.

"Learning in a broken body is like a sword without a handle."

—*Beecher.*

(વ્યાધિથી અપંગ બનેલા શરીરવાળા મનુષ્યની વિદ્યા મુઠ વગરની તરવાર જેવી છે.)

* પ્રત્યેક વ્યક્તિના, પ્રજાના, મનુષ્ય જાતનાં જીવનનું સાર્થક્ય ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ એ ચતુર્વિધ પુરૂષાર્થની પ્રાપ્તિથીજ થાય છે, એમ આપણાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે, અને સર્વ સમજુ મનુષ્યો તે સ્વીકારે છે. છતાં આ ઉચ્ચ ઉદ્દેશને પાર પાડવાનો ખરો માર્ગ કોઇ વિરલા પુરૂષોજ જાણે છે. કેટલાક આર્થિક સ્થિતિ સુધરવાથીજ દેશની ખરી ઉન્નતિ થઈ શકે એમ માને છે; કેટલાક મનની ખિલવણી ઉપરજ વ્યક્તિના અને દેશના ઉદ્ધારનો આધાર મુખ્યત્વે રહેલો છે એમ સમજે છે; બીજા કેટલાક વળી રાજકીય સુધારણાને અવલંબીનેજ બીજી સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ રહેલી છે એમ ધારે છે; બીજા કેટલાક વળી એમ કહેતા સંભળાય છે કે જ્યાં સુધી હિંદુસ્તાનમાં

* ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે માલસર મુકામે આપેલા એક ભાષણમાંથી અવતરણ.

પોતાની પાસે સારી પુંજી એકઠી કરી હોય, પરંતુ જો તેનું શરીર સાજું રહેતું ન હોય તો તે દોલત તેને શું કામ આવશે ? કંઈજ નહિ. પરંતુ જો તેજ માણસ પાસે બહુ દોલતને ઠેકાણે તંદુરસ્તી રૂપી દોલત હશે તો **"જીવતો નર ભદ્રા પામશે"** એ કહેવત પ્રમાણે પ્રયત્ન કરતાં કોઇ કાળે પણ તે સારો પૈસો એકઠો કરી તેને યોગ્ય રીતે ભોગવી શકવા સમર્થ થશે. એક માંદલા નિર્બળ ધનાઢ્ય માણસ કરતાં ગરીબ પરંતુ તંદુરસ્ત બળવાન મજુર વધારે સુખી અને આનંદી હોય છે. અરુચિ, અજીર્ણ અને નળબંધ વાયુથી પીડાતા ધનવાન માણસને વિવિધ મિષ્ટાન્નથી–પકવાન્નથી ભરેલો થાળ શું સુખ આપી શકે ? તેજ પ્રમાણે જેને બિલકુલ ઉંઘ ન આવતી હોય અને શરીરે ફોલ્લા અને ચાંદીઓ થઈ તેમાં બહુ વેદના થતી હોય તેવા દરદીને સોમણ રૂની તળાઈ પણ કાંટાની શય્યા જેવી કષ્ટકર લાગશે. એથી ઉલટું ભૂખ્યા નીરોગ માણસને સુકો રોટલો અને કાષ્ઠ પથારી હજારગણું વધારે સુખ આપે છે. તેથીજ આપણામાં કહેવત છે કે, "ભૂખ ન જુએ ભાખરો, અને ઉંઘ ન જુએ સાથરો" "Hunger is the best sauce and a healthy and contented mind the best pillow."

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી સુજ્ઞ વાંચકો સમજી શક્યા હશે કે, શરીર જો રોગી હોય તો મનુષ્ય પોતાના વિવિધ પ્રકારના ધર્મ બરાબર બજાવી શકતો નથી. તે પૂજા કે ધ્યાન કરવા બેસે તેવામાં તેને અતિસારના દરદને લીધે ચુંક અને દસ્તની હાજત વારેવડીએ થઈ આવે તો તે પોતે પૂજા કે ધ્યાન બરાબર કરી શકતો નથી. પોતેજ માંદો થઈ ખાટલે પડ્યો હોય તેવો પુત્ર પોતાનાં માતાપિતા કે ગુરુ ઇત્યાદિની સેવા સુશ્રુશા વડે પુત્ર કે શીષ્ય ધર્મ શી રીતે બજાવી શકે ? અશક્ત અને હમેશ માંદલો રહેતો મનુષ્ય પોતાના આશ્રમ તથા વર્ણના ધર્મનું પણ યોગ્ય પ્રતિપાલન શી રીતે કરી શકે ? આરોગ્યના અભાવે વિદ્યાભ્યાસ કે અંગ મહેનત ન થઈ શકવાથી ધન પ્રાપ્તિ પણ બરાબર થતી નથી અને તેથી અર્થ નામના બીજા પુરૂષાર્થની પણ સિદ્ધિ થઇ શકતી નથી. અને તેવી અર્થની પ્રાપ્તિને અભાવે વિવિધ પ્રકારનાં સુખ ભોગ તે પોતે ભોગવી શકતો નથી તેમજ પોતાનાં આશ્રિતો અને સંબંધિઓને પણ તે ભોગવાવી શકતો નથી, અને તે રીતે કામ નામના ત્રીજા પુરૂષાર્થના આસ્વાદથી પણ તે વિમુખ રહે છે. હવે બાકી રહ્યો ચોથો અને સર્વોત્તમ પુરૂષાર્થ જે મોક્ષ તેની પ્રાપ્તિ તો આગળ ગણાવેલા ત્રણ પુરૂષાર્થની યથાવિધિ સંપ્રાપ્તિ વિના સંભવતીજ નથી, તેથી સર્વનો સાર એજ નિકળે છે કે **धर्मार्थकाम मोक्षाणामारोग्यं मूल कारणम्।**

હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં આરોગ્યની સુયોગ્ય અને સંપૂર્ણ પ્રાપ્તિ શી રીતે થઈ શકે તે લખવામાં આવશે. માટે આ સ્થળે તો આરોગ્યદેવીની અંતિમ અભ્યર્થના કરી લેઈ આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરીએ.

ઓ ખુબસુરત તંદુરસ્તી ! તારા જેવી આ દુનિયામાં અમુલ્ય ચીજ બીજી કોઈ નથી. સોનું, રૂપું, હિરા, મોતી વગેરે સર્વ ખજાના કરતાં તું હોય તોજ બીજાં સર્વ સુખ સારાં લાગે છે. તારી કૃપાથીજ અમે વિદ્યા હુન્નરમાં આગળ વધી શકીએ છીએ, તારી રહેમથીજ અમે મનુષ્ય જીવનને સાર્થક્ય કરી શકીએ છીએ. તુંજ પરમ ધન છે. સોના રૂપાના થોડા કટકા મેળવવા ખાતર જેઓ તને મુર્ખાઇથી ગુમાવી બેસે છે તેમના જેવા પામર અને અભાગીઆ, બીજા કોઇ નથી. તારી ઉપાસના એજ મનુષ્યનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. હે કલ્યાણી ! હે દેવી ! તારાં ભારત સંતાનો ઉપર કૃપા પૂર્ણ અમિદષ્ટિ રાખજે, એજ અંતિમ આશા અને અભ્યર્થના ! અસ્તુ.

૪૨. સર્વ પ્રકારના અતિસાર ને સંગ્રહણી ઊપર કડાના ઝાડના મૂળને સાફ ધોઇ નાખી તેના ઉપરની છાલ કાઢવી. આ છાલને બારીક ખાંડી પાણી મેળવી રસ કાઢવો, અને તે રસ અગ્નિ ઊપર અટવના રહેવું. સાધારણ અટવાયા પછી તેમાં શુંઠ, મરી, પીપર, જાયફળ, જાવંત્રી, લવીંગ, વાવડીંગ, મરડાસીંગ, બાલબીલાં, એલચીદાણા અને નાગકેસર, આ ઔષધનું બારીક ચૂર્ણ કરી મેળવવું, અને એક સરખું મળી જતા સુધી ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળી કરવી. તે ગોળી છાશની આસમાં જરા હીંગ નાખી તેમાં પાવી. આ ઓસડ નાનાં છોકરાંને તો બહુ હિતકારક છે.

૪૩. જાંબુડાનાં, આમલીનાં, આંબાનાં સમભાગ કુમળાં પાન લેઇ તેનો અંગરસ કાઢવો. તેમાં મધ, ઘી અને દૂધ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૪૪. ગરમીથી થએલા રક્તાતિસાર ઉપર દાભનાં મૂળ, બાલબીલી, કડાના ઝાડના મૂળની છાલ અને મોથ એનો કાઢો કરી પીવો. પડીકાનું વજન રૂ. રા ભાર સુધી રાખવું.

૪૫. દર્ભમૂળ, બાલબીલી, આંબાની બાખડી એટલે નાની મરવા જેવી સુકવેલી કેરી, દાડમ છાલ, શુંઠ, વરીઆળી, માયફળ, નાગકેસર, ઊમરાની અંતરછાલ, વડની વડવાઇના અંકુર, રાની તુળસીનાં બીજ, રાની તલનો પાલો (પાંદડાં), એ બધાં ઔષધને છાંયે સુકવી ચૂર્ણ કરીરાખવું. કોઇ પણ જાતના અતિસાર ઉપર વૈદે યોગ્ય અનુપાનથી એ ચૂર્ણ સવાર સાંજ ચાર માસ સુધી આપવું.

૪૬. કાળા ફણસની છાલનો તથા આંબાની છાલનો સમાન રસ કાઢી તેના ઉપર કળીચુનાની ઉપરનું પાણી નાખી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૪૭. બાલબીલી, વરીઆળી, અને શુંઠનો કાઢો આપવાથી આમ સાથેનો સંગ્રહણી મટે છે.

૪૮. રક્તાતિસાર ઉપર મેંદીનાં બીજ બારીક વાટી ગાયના ઘીમાં પલાળી રાખવાં. નિત્ય બે વખત સોપારી જેવડી ગોળી કરી સેવાથી તત્કાળ ગુણ આપે છે.

૪૯. ગાયના માખણમાં તલનું ચૂર્ણ મેળવી તેમાં ઊમરાના પાન ઉપર થાય છે. તેવી પાંચ ગાંઠ અને ખડી સાકર મેળવી ખાવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૫૦. શુંઠ ચાર ભાગ, બીલીકુમળી ચાર ભાગ, આંબાના મરવા બે ભાગ, માયફળ બે ભાગ, વખમો ૦ા ભાગ, જાયફળ એક ભાગ, કડાનાં મૂળ ઉપરની છાલનું ચૂર્ણ બે ભાગ, દાડમની છાલ બે ભાગ, ઇસબગોળ (ઊમતુંજીરૂં) આઠ ભાગ, આ ભાગથી સર્વ ઔષધ લેઇ બારીક ચૂર્ણ કરી, બીલીના ફળનો લીલો ગર અને બીજોરાનો રસ મેળવી ચણા જેવડી ગોળીયો કરી રાખવી. તે ગોળી દહીંની તરમાં કીંવા ઘીમાં આપવી.

૫૧. ધાણા, બીલી કુમળી, ચીકણા કોઇ, સુંઠ, વાવડીંગ, અતિવિષ, મોથ, દારૂ હળદર, પાહાડ-મૂળ, કડાના મૂળની છાલ, એ સર્વે સમભાગ લેઇ અષ્ટમાંશ કાઢો કરી આપવાથી અતિસાર મટે છે.

૫૨. ધાણા, વાવડીંગ, ઘોડાવજ, બીલાનો ગર, કાયફળ, આ સમભાગ ઔષધનો કાઢો સેવાથી કફાતિસાર મટે છે.

૫૩. જાયફળ, સુંઠ, રાળ, માયાં, અને ખજુર એ સમભાગે લેવું. તેનું ચૂર્ણ કરવું અને તે ચૂર્ણના વજન જેટલી અડાઇમાં છાણાંની રાખ લેવી અને એકત્ર ઘુટવું. તે ચૂર્ણમાંથી સવાર સાંજ દોઢ માસા પ્રમાણે ચોખાના ધોવરામણમાં લેવાથી જીર્ણાતિસાર આમાતિસાર અને શૂળ મટે છે.

૫૪. જાયફળ, લવીંગ, એલચી, તમાલપત્ર, તજ, નાગકેસર, કપુર, સફેદ ચંદન, કાળા તલ, વાંસ લોચન, તગર, આમળાં, તાલીસપત્ર, પીંપર, હરડેદલ, કાળીજીરી, ચિત્રક, સુંઠ, વાવડીંગ, અને મરી એ ઔષધ સમભાગ લેઈ સર્વ ઔષધ જેટલું શુદ્ધ કરેલી ભાંગનું ચૂર્ણ લેવું, અને બધાંના

એકંદર વજનઃ જેટલી તેમાં ખાંડ મેળવવી. એ ચૂર્ણ સવાર સાંજ અને બપોરે ત્રણ માસાથી રોગીની શક્તિ જોઈ કમીજાસ્તી આપવાથી સંગ્રહણી, વાત, કફ, શ્વાસ ઇત્યાદિ વિકાર મટે છે.

૫૫. લાલ જાસુલનાં ફુલની કળીયો દસ સુધી લેવી. તેને બારીક ચીરી ઘીમાં તળવી. તેમાં ખડી સાકર મેળવવી. અને નાગકેસર પણ મેળવવું અને બારીક વાટી ઘી નાખી ગોળી કરી સવાર સાંજ એ પ્રમાણે ખાવાથી બે દિવસમાં રક્તાતિસાર મટે છે.

૫૬. મોથ, મોચરસ, લોદર, ધાવડીનાં ફુલ, બીલીફળ, ઈંદ્રજવનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ, છાશ, અને ગોળ એકત્ર કરી તેમાં પીવાથી અતિસાર મટે છે. ચૂર્ણ ૭ માસા સુધી લેવું.

૫૭. મોથ, અતિવિષ, બીલીફળ; અને ઇંદ્રજવ એનું ચૂર્ણ મધમાં ખલી ચાટવાથી સંગ્રહણી તથા સન્નિપાત મટે છે.

૫૮. ઉદર રોગના સામાન્ય ઉપચારમાં કહેલું નં. ૪૨ વાળું "લવીંગાદિ ચૂર્ણ" ખાવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

૫૯. લવીંગ આઠ માસા, ઇલાયચી, જાયફળ એ અર્ધો તોલો, અને અફીણ એક માસો, આ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે અર્ધો તોલા સુધી શક્તિ પ્રમાણે ખાવું. આ દવા રોજ એકવાર કિંવા વિશેષ પ્રસંગે બે વાર લેવી. પાંચ સાત દિવસ લેવી તેથી અતિસાર, વાંતી, અને શળ મટે છે.

૬૦. વરસાદોડીનું મૂળ આસો માસમાં કાઢી લાવી ઘીમાં ઘશી ચાટવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૬૧. શિવલીંગીના પાનનો રસ ઘી સાથે મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે.

૬૨. આંબાની ગોટલી, શુંઠ, અને ચોમાસામાં ઢોરના સીંગડાં ઉપર ફડસા ફુટે છે તે, એને આંબાના રસમાં વાટી ગોળી કરી આપવાથી રક્તાતિસાર, સંગ્રહણી, જ્વરાતિસાર, અતી તીવ્ર અને પિત્તાતિસાર વિગેરે મટે છે.

૬૩. કરેણનાં ફુલ, અર્ક ફુલ, ધંતુરાનાં ફુલ, રીંગણી ફુલ, હીંગલોક, ચનીકબાબ, એલચી, વછનાગ, કપુર, કેસર, લવીંગ, અકલગરો, અફીણ, મરી, મસ્તકી, જાયફળ, જાવંત્રી, સર્વ સમભાગ લેવાં. એની ગોળી મધ સાથે કિંવા પાનના રસ સાથે બાંધવી. જ્વર, અતિસાર મટાડે, આમનો નાશ કરે, રૂપ, અગ્નિ, બુદ્ધિ, બળ, અને વીર્યની વૃદ્ધિ કરે છે.

૬૪. સોપારીનાં ફુલ, ધાવડીનાં ફુલ, અજમોદ, કાકડાસીંગ, એનું સમભાગ ચૂર્ણ બારીક વાટી એક પૈસાભાર ગાયના ઘીમાં ચાટવાથી અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે છે.

૬૫. ધમાસો, અતિવિષની કળી, શુંઠ, બાલબીલી, લોદર, મોથ, કાળીપાટ, લસણ, ધાવડીનાં ફુલ, ખસના વાળા, આંબાની ગોટલી, ઈંદ્રજવ, ગંધક, મધ, મોચરસ, એ સમભાગ લેવું. એ ચૂર્ણ એક તોલા સુધી લેવાથી અતિસાર, આમવાત, તૃષા, કાશ, જ્વર, એ સર્વ મટે છે. આ ચૂર્ણનું નામ "વૃહત્ ગંગાધર ચૂર્ણ" છે.

૬૬. શુંઠ, મોથ, અતિવિષની કળી, ગળો, એનું ચૂર્ણ દુધમાં પીવાથી આમવાત ને સંગ્રહણી મટે છે.

૬૭. અડધા રૂપીઆભાર રાળ દહીંના પાણીમાં લેવાથી ભયંકર અતિસાર પણ મટે છે.

૬૮. લોદર અને આવળની છાલનું ચૂર્ણ ગાયના ઘી સાથે લેવાથી અતિસાર મટે છે.

૬૯. રેવંચીનું લાકડું અને એળીયો તથા જીરૂં એની બે વાલની ગોળીથી અતિસાર મટે છે.

૭૦. ધાણા તોલો અડધો, ઈલાયચી તોલો પા, સવા તોલો પા, શુંઠ માસા બે, દાડમની સુકી છાલ તોલો અડધો, વરીયાળી તોલો પા, એટલી જણસને ઠીકરામાં સુંજી બારીક ઘુંટી પાણી શેર ૦।। માં મેળવી ગાળી લેઇ તે પાણીમાં ઠીકરીઓ છમકારી પીએ તો ઝાડો બંધ થાય.

૭૧. ઉલટી ઝાડા ઉપર—ઝેરકોચલાં નવાં રીકાઈ શેર અડધો લેઈ તેને શોધવાં. પછી દુધ શેર પાંચ મધ્યે ઝેરકોચલાંને નાખીને ઉકાળવાં; દુધને હલાવતા રહેવું કે ચોટે નહીં. માવો થએથી ઉતારવું અને ઝેરકોચલાં કાઢી લેવાં. ને માવો નાખી દેવો. અફીણ તોલા એકનું પાણી કરીને માંહે ઝેરકોચલાંને ડુબાવી મુકવાં. જ્યાં લગી અફીણનું પાણી સુકાઈ જાય ત્યાં લગી તેમાં રહેવા દેવાં. પછી વાસણ ૧ માં મુકી કપડમાટી કરીને સળગાવવી. બળીને કોયલા થએથી કાઢી ટાઢાં થએથી ખલમાં નાખી ખલ કરવો. તેમાં અફીણ તોલો અડધો, ઇંદ્રજવ તોલો એક, અતિવિષની કળી તોલો એક, ખસખસનાં પોસ તોલો એક, એટલી જણસ ખોખરી કરવી, પાણી શેર એકમાં નાખી ઉકાળવું. પાણી શેર પા રહેથી ગાળી લેઈ પેલી ભસ્મને ખલતા જવી, ને પાણી નાખતા જવું. સર્વે ખલાઈ રહેથી સુકાયા પછી ભરી મુકવું. વજન વાલ એક સુધી આપવું. ઇલાયચી ભુંજી મધમાં એ દવા તથા ઇલાયચી મેળવી આપવી તેથી ઝાડો ઉલટી બંધ થશે. તાવ ઉપર પણ આ દવા ગુણ આપે છે.

૭૨. સુવર્ચલાદિ કાઢો—સંચળ, ઘોડાવજ, હિંગ, કરીયાતું, ચિત્રક, અતિવિષ, શુંઠ, મરી, અને લીંડીપીપર એનો કાઢો પીવાથી વાતાતિસાર મટે છે.

૭૩. કપિત્થાષ્ટક ચૂર્ણ—આઠ ભાગ કોઠાનો ગર, ૭ ભાગ સાકર અને દાડમ, આમલી, આલબીલી, ધાવડીનાં ફુલ, અજમોદ, લીંડીપીપર, એ દરેક ત્રણ ત્રણ ભાગ. મરી, ધાણા, જીરૂં, પીપલીમૂળ, વાળો, સૈંધવ, અજમો, તજ, તમાલપત્ર, ઇલાયચી, નાગકેસર, ચિત્રક અને શુંઠ એ પ્રત્યેક એક એક ભાગ એનું ચૂર્ણ એકત્ર કરવું. એને કપિત્થાષ્ટક ચૂર્ણ કહે છે. એ સંપૂર્ણ જળ સંબંધી રોગ, સંગ્રહણી અને અતિસાર એનો નાશ કરે છે.

૭૪. લાઇ ચૂર્ણ—ત્રિફલા, શુંઠ, મરી, પીપર, વાવડીંગ, જીરૂં, શાહાજીરૂં, ભીલામાં, અજમો, હીંગ, મીઠું, ટંકણખાર, સૈંધવ, બીડલવણ, સંચળ, ગૃહધુમ, (ધરાસા) વેખંડ, કોષ્ટ, નાગરમોથ, અભ્રકભસ્મ, આમલસારો ગંધક, જવખાર, સાજીખાર, અજમોદ, પારો, વાંઝણી કંકોડીનો કંદ, ગજપીપર, પારાગંધકને ખળ કરવો. બીજી ચીજો ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ભેગું ઘુંટવું. સર્વે ચૂર્ણના સમાન ઇંદ્રિજવનું ચૂર્ણ કરવું. સર્વે એકત્ર કરી સવારમાં બે તોલા લેવું તેથી મંદાગ્નિ, ઉધરસ, અર્શ, પ્લીહ, પાન્ડુ, અરૂચી, જ્વર, પ્રમેહ, સોજો, બંધકોષ, સંગ્રહણી, સર્વાતિસાર, શૂળ, આમવાત, અતિકારોગ, ત્રિદોષોત્પન્ન વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે. આ ચૂર્ણ ભક્ષણ કરનાર ભારેમાં ભારે ચીજ ખાય તોપણ તે પચી જાય છે. આ ચૂર્ણને પથ્ય નથી.

૭૫. વૃહદ્લવંગાદિ ચૂર્ણ—લવીંગ, એલચી, તમાલપત્ર, કમળકંદ, વાળો, જટામાંસી, તગર, કાળો વાળો, કંકોલ, કૃષ્ણાગર, નાગકેસર, જાયફળ, ચંદન, જાવંત્રી, જીરૂં, શાહાજીરૂં, શુંઠ, મરી, પીપર, પુષ્કરમૂલ, શટ કચોરો, હરડાં, બેડાં, આમલાં, કોષ્ટ, વાવડીંગ, ચિત્રકમૂલ, તાલીસપત્ર, તેલીઓ દેવદાર, ધાણા, અજમો, જેઠીમધ, ખેરની છાલ, આમ્લવેતસ, વાંસ કપુર, કરમાલી અજમો, કપુર, અભ્રકભસ્મ, કાળી કાકડાશીંગ, અતિવિષ, પીપલીમૂળ, અરણીનું મૂળ, વરીઆળી, નાગરમોથ, શ્વેત અતિવિષ, શતાવરી, ગળો, સત્વ, નસોત, ધમાસો, એ સર્વે સમભાગ લેઈ તેનું વસ્ત્રગાળ બારીક ચૂર્ણ કરવું. સર્વે ચૂર્ણના બરાબર સાકર મેળવવી આને વૃહદ્લવંગાદિ ચૂર્ણ કહે છે. આ ચૂર્ણ અર્ધા તોલાથી તે એક તોલા સુધી શરીરબળ પ્રમાણે સવારસાંજ ભક્ષણ કરવું તેથી દેહને બળ, વીર્ય અને પુષ્ટિ મળે છે અને પ્રમેહ, ઉધરસ, અરૂચિ, રાજક્ષય, પીનસ, ક્ષય, રક્તદાહ, સંગ્રહણી, સન્નિપાત, હેડકી, અતિસાર, પ્રદર, ગળગ્રહ, પાન્ડુરોગ, સ્વરભંગ અને પથરીનો નાશ કરે છે.

૭૬. મૃત સંજીવન રસ—શુદ્ધ પારો અને આમલસારો ગંધક સમભાગ અને વચ્છનાગ, શોધેલો ચોથા ભાગ અને સર્વના સમાન અભ્રકભસ્મ એ સર્વ એકત્ર કરીને તેને ધંતુરાના પાનના રસમાં ખલ કરવો. પછી તેને સર્પાક્ષિ (લાલફૂલની શંખાવલી) ના રસ કિંવા કાઢાની એક પહોર ભાવના આપવી. પછી ધાવડીનાં ફુલ, અતિવિષ, નાગરમોથ, શુંઠ, વાળો, જીરૂં, અજમો, જવ, બાળબીલી, પાહડમૂળ, હરડેદળ, લીંડીપીંપર, કડાની છાલ, ઇંદ્રજવ, કોઠાનો ગર્ભ, દાડમ, કાંશકીનાં મૂળ એ તમામ એક એક કર્ષ (એંશી ચણોઠી ભાર) લેવું. અને તેનો કલ્ક કરવો કિંવા કાઢો કરવાનો હોય તો કલ્કના ચાર પટ પાણી નાંખી તેને મંદાગ્નિ ઉપર ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી અવશેષ રહેથી તેને ગાળી લેઈ તે પાણીની ઉપરના ઔષધને ત્રણ દિવસ ભાવના આપવી. પછી સંપૂટમાં ઘાલી કપડમાટી કરી સુકવીને વાલુકાયંત્રમાં એક ક્ષણ પચન કરવું. આ રસ ચાર ગુંજ અનુપાન સાથે આપવાથી અસાધ્ય રોગનો પણ નાશ કરે છે. આ રસ શુંઠ, અતિવિષ, મોથ, તેલીયો દેવદાર, ઘોડાવજ, પીપર, અજમો, ધાણા, વાળો, કડાછાલ, હરડેદળ, ધાવડીનાં ફુલ, ઇંદ્રજવ, પાહાડમૂળ, બાલબીલી અને મોચરસના ચૂર્ણ સાથે મધમાં ચટાડવો આ અનુપાન ઉત્તમ છે.

૭૭. કારૂણ્યસાગર રસ—એક ભાગ પારદભસ્મ, બે ભાગ આમલસારો ગંધક, ચાર ભાગ અભ્રકભસ્મ એને એકત્ર કરી એક દિવસ એરંડીયા તેલમાં ખલ કરી, પછી જલભાંગરાના રસમાં તેને એક દિવસ ખલ કરવો. પછી જવખાર, સાજીખાર, ટંકણખાર, મીઠું, સેંધવ, બીડલવણ, સંચળ, વછનાગ, શુંઠ, મરી, પીપર, કેસર, જીરૂં, અને ચિત્રક એ સમભાગ લેવાં. એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ઉપરની દવામાં મેળવવું. પછી તેને એક પહોર સુધી ખલ કરવો. આ દવાને કારૂણ્યસાગર રસ કહે છે. આ રસ અતિસાર ઉપર બે માસા આપવો. એ જ્વર સાથેના અથવા જ્વર વગરના અથવા શૂળવાળા, રક્તાતિસાર કિંવા સોજા સાથેના રક્તાતિસારમાં તથા સંગ્રહણી એ રોગો ઉપર અનુપાન યોજી આપવો, અથવા વગર અનુપાને આપવાથી પણ ઉપર કહેલા રોગો મટે છે.

૭૮. લોકનાથ રસ—પારદભસ્મ એક ભાગ, શુદ્ધ આમલસારો ગંધક ચાર ભાગને એકત્ર કરી ખલ કરી કોડીયામાં એ કજલી ભરવી. અને તે કોડીયાના મ્હોંને ટંકણખારથી બંધ કરવું. અને સરાવસંપૂટમાં ઘાલી માટીકાપડ કરી સુકવી ગજપૂટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગ શીતળ થયે કાઢી તેને ખલ કરવું, અને શીશામાં ભરી રાખવું. એમાંથી ચાર ગુંજ મધ સાથે આપવું કિંવા શુંઠ, અતિવિષ, તેલીઓ દેવદાર અને વજ એના કાઢામાં અથવા ક્ષિરણીના કાઢા કે યોગવાહક અનુપાન સાથે આપવો તેથી વાતાતિસાર મટે છે.

૭૯. મહારસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, મરી, ટંકણખાર, પીપર, ધંતુરબીજ એ સર્વ સમભાગ લેઇ જળભાંગરાના રસમાં અરધો દિવસ ખલ કરવો. આને કનકસુંદર પણ કહે છે. આ બે ગુંજ ભક્ષણ કરવાથી અદ્ભુતપણે અતિસારનો નાશ કરે છે. પથ્યમાં ગાય કિંવા ભેંશનું દહીં અને ભાત આપવો.

૮૦. લોકેશ્વર રસ—પારાની ભસ્મ એક તોલો, સુવર્ણભસ્મ પા તોલો, આમલસારો ગંધક અઢી તોલા, એને ચિત્રકના રસમાં ખલ કરી કોડીઆમાં ભરી, અને તેનામાં ટંકણખારથી બંધ કરી પછી તે કોડીયાને સંપુટમાં ઘાલી માટીકાપડ કરી સુકવી ગજપુટ આપવો. સંપુટ ઠંડો થયેથી દવા કાઢી લેઈ ખલ કરવો, આને લોકેશ્વર રસ કહે છે. આ રસ ચાર ગુંજ મધ સાથે આપવાથી સર્વ અતિસારનો નાશ કરે છે. એને અનુપાન કુમળાં બીલીફળ, ગોળ, તેલ, પીપર અને શુંઠ એના ચૂર્ણ સાથે મધ મેળવી આપવો.

મ.

૧. મૃગાંક પોટલી રસ—સોનાનાં ભોજપત્ર જેવાં પાતળાં પત્રાં કરી તેના સમભાગે શુદ્ધ પારો લેવો અને બંનેને એકત્ર કરી કાંચનવૃક્ષના રસમાં કે ભાટજાંબુડી કે કલલાવીના પાનના રસમાં જ્યાં સુધી તે એકત્ર લોટ જેવું થઈ જાય ત્યાં સુધી ઘુંટવું. પછી સોનાના ચોથા ભાગે ટંકણખાર, અને સોનાથી દુપટ મોતીનું ખલ કરેલું ચૂર્ણ, તથા સોનાના વજને ગંધક, એ રીતે લઇ ફરી ભેગાં ખલ કરી એક ગોળો કરી તેની આસપાસ લુગડું વીંટાળી તેના ઉપર માટીનો લેપ કરી સુકવવું. પછી માટીના બે સરાવસંપુટ લાવી તેમાં એકમાં પેલો ગોળો મુકી બીજું ઉંધું પાડી તેને કપડમાટી કરી માટીના હાંલ્લામાં મીઠું ઘાલી વચમાં સરાવસંપુટનો ગોળો મુકવો. ઉપર બાકીનું મીઠું ભરવું અને તેના મોં ઉપર બીજું નાનું હાંલ્લું અંદર કાનેથી આવે તેવું ઉંધું પાડી કપડમાટીથી સંધીઓ લેપ કરવો. અને ગજપુટ અગ્નિથી કંઈ જાસ્તી ગાયના છાણના છાણાંથી અગ્નિ આપવો. ટાઢું થએથી બહાર કાઢી ફરી પારા બરોબર ગંધક લેઈ પાછું બધું ઓપડ ભેળું કરી પહેલાં જે વનસ્પતીના રસથી ખલ કર્યો હોય તેજ વનસ્પતીના રસથી ખલ કરી પહેલી કૃતી પ્રમાણે કૃતીથી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ટાઢું થએથી દવા કાઢી ખલ કરવી. આ રસનું નામ મૃગાંક પોટલી રસ કહે છે. આ રસ બે ગુંજ આઠ મરી સાથે કિંવા ત્રણ પીંપર સાથે આપવો. અને દોષની રીત જોઈ એક રૂજ પણ આપવો. જેવી દોષની સ્થિતિ હશે તે પ્રમાણે મધ કે ઘીમાં પણ આપવો. અને અંતઃકરણ સ્વચ્છ કરી સુચિર્ભુત થઇ લોકનાથની પેઠે પથ્ય કરવું. આ પ્રમાણે આચરણ કરવાથી આ રસાયનથી ક્ષયરોગ, સંગ્રહણી, કાશ, શ્વાસ, ક્ષયરોગ, શરીર ઝકડવાનો, શરીરનું તવાવું કૃશતા અને બળહીણ એવા રોગો દૂર થાય.

૨. મહાજ્વરાંકુશ—શુદ્ધ પારો ત્રણ માસા, શુદ્ધ વછનાગ ત્રણ માસા, ધંતુરાનાં બીજ નવ માસા અને ચોક (દાડમીનાં મૂળ) એ સર્વેથી દુપટ લેવાં. બધાનું એક જગાએ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી પારા ગંધકની કજલીમાં મેળવી બારીક ઘુંટી રાખવું. અને જંબીરીના રસમાં (ખાટા લીંબુના રસમાં) અથવા આદાના રસમાં બે ગુંજના પ્રમાણમાં આપવું તેથી ત્રિદોષથી આવેલો તાવ દૂર થાય છે અને દિવસ રાત્રેમે વખત આવનારો તાવ, એકાંતરો તાવ, ચોથા દિવસે આવનારો તાવ એ બધા તાવ દૂર થ છે. આ જ્વરાંકુશ વિષમજ્વર દૂર કરવામાં પ્રશસ્ત છે.

૩. મહાતાલેશ્વર રસ—હડતાળ, સોવનમુખીની ભસ્મ, મનસીલ, શુદ્ધ પારો, સીંધાલુણ, ફુલાવેલો ટંકણખાર, એ ઓષડો સરખે વજને લેવાં. પારાના વજનથી બમણો ગંધક અને ગંધકના વજને ત્રાંબાંની ભસ્મ. સર્વ લીંબુના રસમાં પાંચ દિવસ ખલીને ગોળો બાંધવો તેને બે કોડીયાંની વચમાં મુકીને તે પર છાણ માટીની મુદ્રા કરવી. અને હેમપોટલી રસમાં બનાવેલી રીતે ભુધર યંત્રમાં મુકી છાણાંનો ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ટંડું પડયેથી ફરી જંબીરીના રસમાં પાંચ દિવસ ખલ કરી ઉપલી રીતે વિધિથી છ વખત અગ્નિ આપેથી ભસ્મ થાય છે, એ ભસ્મ ચોવીસ તોલા, ત્રાંબાની ભસ્મ આઠ તોલા, લોહભસ્મ તોલા ૧૬, એ ત્રણે ભસ્મ એકઠી કરી જંબીરીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી ગોળો કરવો. તેને મટોડીનાં બે કોડીયાં વચમાં મુકી તેને કપડાંથી બાંધી છાણ મટોડીનો થરાક્ષાની છાણાંનો હલકો અગ્નિ આપવો, ટંડું પડયેથી બહાર કાઢી તેના વજનથી ત્રીસમા ભાગે શુદ્ધ કરેલું વછનાગનું ચૂર્ણ મેળવી ઘુંટવું તેને મહાતાલેશ્વર રસ કહે છે. તેમાંથી પાંચ વાલના વજનસુધી ભેંસના ઘી સાથે મેળવી ચાટવું તેમાં દુરત ઘી ને મધમાં ચીની-કબાલા તોલો. એક ખલી ાાડવા તેથી કરી સંપૂર્ણ કુષ્ટરોગ, શરીરસડો જલદી દૂર થાય છે.

૪. મદન કામદેવ રસ—રૂપાની ભસ્મ એક ભાગ, હીરાની ભસ્મ બે ભાગ, સુવર્ણભસ્મ ત્રણ ભાગ, તામ્રભસ્મ ચાર ભાગ, શુદ્ધ પારો પાંચ ભાગ, ગંધક ૭ ભાગ, લોહભસ્મ સાત ભાગ, એ સર્વ વસ્તુ કુંવારના રસમાં ખલીને કાચ યંત્રની બાટલીમાં ભરીને કપડમાટી કરવી તેના મોંને માટીનો દાટો દેઈને સુકાવવું. પછી તેને વેલુકાયંત્રમાં મુકી એક દિવસ પકાવવું. ટાઢું થએથી ઉતારી તેને આસન કાંકોલીને બદલે આસન કવચબીજ, મુસળી, ગોખરો, સતાવરી, કમલકાકડી, કચોરો કસઈ કે કસાડ એ દરેકના રસ કે કાઢાના ત્રણ ત્રણ પુટો આપવા. પછી તેને હાંલ્લામાં મુકી તેના ગળા સુધી સીંધાલુણ મુકી, હાંલ્લાના મોં ઉપર માટીનું કોડીયું ઢાંકી તેની સાંધને છાણ મટોડીનો થર કરી, તેને ચુલા ઉપર મુકી હલકો હલકો અગ્નિ એક દિવસ સુધી કરવો. પછી ટંઢું પડયેથી ઓષડ બહાર કાઢી ખલ કરવો એટલે સિદ્ધ થયું જાણવું. તેમાં કસ્તુરી, શુંઠ, મરી, પીપર, કપુર, કંકોલ, એલચી, લવીંગ એ આઠ ઓષડનું ચૂર્ણ ઉપલી દવાના વજનથી આઠમા હિસાબે મેળવવું તેમાંથી પા તોલો દવા, ખડી સાકર તોલો પા, ગાયના દૂધ તોલા ૮ માં મેળવી પીવું તેથી શરીર ઘણું સુંદર બળવાન અને તેજસ્વી થાય. તે પુરૂષ સ્ત્રીસંગ કરે તેથી તેના ધાતુનો ક્ષય ન થાય. તે રસાયન ઉપર પરેજી—ખાટું તેલ ન ખાવું, દૂધ, ઘી, સાકર, મધ ઇત્યાદિ પદાર્થ ખાવા.

૫. મદનોદય રસ—મારેલી અભ્રકની ભસ્મ, કાયફળ, મેથી, ઉંટીંગણ, આસન, કાળી દ્રાક્ષ, એ સમભાગ લઈ તેની ગોળી મધમાં ચાટવાથી ધાતુ બળવાન થઇ કામ જાગૃત થાય છે.

૬. મેઘાડંબર રસ—પારાગંધકને સમભાગ વજનથી લેઇ તેની કજ્જલી કરવી. પછી તેને તાંજલજનના રસમાં પાંચ દિવસ સુધી ખલ કરવી. પછી વજ્ર કુલડીમાં ઘાલીને વાલુકાયંત્રમાં પકાવવો. એક દિવસ પછી તેને કાઢી ખલ કરી તેમાંથી રતી ૨ પાનમાં ખાય તો શ્વાસ વા-હીક દૂર થાય.

૭. મેઘનાદ રસ—પારો, ગંધક, શોધેલો સાર, માક્ષીક, શુંઠ, મરી, પીપર, ત્રિફલાં, શિલાજીત, બોરની બીજ, હળદર, કોઠું આ સર્વે બરાબર લઈ પારાગંધકની કજ્જલી કરવી. બાકી ઓષડનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તેમાં મેળવી તેને જળભાંગરાના રસના પુટ ૨૧ દેવા. તેમાંથી ટાંક ૧ રોજ રોજ ખાય તો પ્રમેહ માત્ર દૂર થાય.

૮. મેઘનાદ રસ—પારાની ભસ્મ, લોહકાન્ત ભસ્મ, ગંધક, ગળવેલ ભસ્મ, સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ, ત્રિકટુ, ત્રિફલાં, શિલાજીત, મનસીલ, અંકોલ બીજ, હળદર, કેઠું એ સર્વે સમભાગેનું ચૂર્ણ જળભાંગરાના રસમાં એકવીસ દિવસ ખલ કરવું. (એને ભાવના આપવી) પછી ત્રણ માસા (એક નિષ્ક) મધ સાથે આપવાથી સર્વે જાતના પ્રમેહ મટે છે.

૯. મેઘનાદ રસ—લોહભસ્મ, કાંસાની ભસ્મ, તામ્રભસ્મ, એ સમભાગ અને તે સર્વેના બરોબર ગંધક એ સર્વે એકત્ર કરી ખાખરાના કાઢામાં ઘુંટી, ગોળો કરી ગજપુટ આપવો. એ પ્રમાણે ૭ પુટ આપવાથી મેઘનાદ રસ સિદ્ધ થાય છે. આ નાગરવેલનાં પાન સાથે એક માસો આપવાથી વિષમજ્વરનો નાશ કરે છે.

૧૦. મૃગાંક રસ—મારેલો પારો ત્રણ ભાગ, સોનાની ભસ્મ બે ભાગ, મનસીલ ૧ ભાગ, ગંધક ૧ ભાગ, એ સર્વને એકત્ર ખલી મોટી પીળી કોડીમાં ભરવો. પછી બકરીના દૂધમાં ટંકણખાર વાટી એનાથી કોડીનું મોઢું બંધ કરવું. પછી એ કોડીઓને કુલડીમાં મુકી બંધ કરી ગજપુટ આંચમાં મુકી ફુંકી દે તો સ્વાંગશીત થયે તે રસ તૈયાર થયો. તેને ઘુંટી વસ્ત્રગાળ જેવું ચૂર્ણ કરવું. આ રસ રતી ૪ પ્રમાણે એક માસ સુધી વર્ધમાન પીપર ૩ થી ૨૧ સુધી મધ સાથે

૧૧. મૃગાંક રસ—સોનાનાવાળા વર્ક લઇ ગરમ કરી તેલ, છાશ તથા કાજી, ત્રિફળાં, ગાયનું મુત્ર, કલથી એમાં વર્કને ઉકરી તેના કાઢામાં ત્રણ ત્રણ વાર ઝબોળવા. પછી સોનાથી બમણો પારો લેઇને સોનાના વર્કનેગ્રાશ સાથે ખલ કરે. પછી એનો ગોળો કરવો એ બંને બરાબર શોધેલ ગંધક એ ગોળાની નીકેપર રાખી સરાવસંપુટમાં મુકી કપડમાટી કરવું, ને ગજપુટમાં મુકવું. એવી રીતે ત્રણ વખત્કે તો મૃગાંક થાય.

૧૨. મૃગાંક રસ—સોનાનાખા વર્ક લઇ એમાં સોળમા ભાગે સીસું મેળવી બન્નેને ખટાશમાં ખલ કરવો. પછી તેના ન બરાબર શુદ્ધ ગંધક લેઇ નીચે ઉપર ગંધક રાખનાં વચ્ચે ઘુટેલી દવા મુકી કપડમાટી સંપુટનેવી ને ગજપુટ આપવું. એ રીતે સાતપુટે મૃગાંક તૈયાર થયો.

૧૩. મૃગાંક રસ—પારો અસોનાના વર્ક સમભાગ વજનથી લેવા. તેને છાશના પાણી સાથે ખલ કરવો. પછી પીંપરના દાના એક પુટ પછી ચિત્રકમૂળના કાઢાના ત્રણ પુટ આપવા. ખોડીયા કલારના મૂળના રસનો એ-ટ આપવો. પછી વર્કના ચોથા ભાગે મોતી લેવાં અને પેલા પારા વગેરે ભેગાં એક દિવસ ઘુંટ્યપછી બધાના વજન બરાબર આમલસારો ગંધક લેવો. પછી બે દિવસ ઘુંટી ગોળો કરી સંપુટમુકી ગજપુટ આપવું. (સંપુટને કપડમાટી કરી એક દિવસ સુકાયા પછી મુકવો. સ્વાંગશીતલ્યથી ઉતારી ઘુંટવું. અને કાચના મજબુત ડાટાવાળા વાસણમાં રાખવું. અઢી ટાંક મધમાક વાટેલી પીંપર અને એક રતી મૃગાંક મેળવી સવારમાં ચાટે તો શરીરના બધા વ્યાધી મટેય, શ્વાસ, કાસ, અરૂચી, વાતાદિ દોષ, જ્વરશીત અને સર્વાંગ સોજ એને મટાડે ને પૂર્ણ કાન્તી ર. એના ઉપર ઘી સાકરનો ખોરાક રાખે તો પુરૂષત્વ પ્રબળ થાય. શીરો વગેરે ઘીવાળો ખોરાક.વો. શાકનો ખોરાક વર્જ કરવો, ખાટું, તીખું, તેલ, મરચું, આમલી ન ખાવી, પાનના બીડામસ્તુરી મુકી જરા ખાવી તો સારો ફાયદો કરે.

૧૪. મૃગાંક રસ—પારો, ,ક, સોનું એ સમભાગ મોતી બે ભાગ, જવખાર ૦ ભાગ, એકત્ર છુટી ડાંગરનાં ફોતરાના કાંઢગોળો થાય ત્યાં સુધી ઘુંટી ગોળો કરી માટીકપડ કરી પછી મીઠાની ભરેલી હાંલ્લીમાં મુકી ઉપીઠું ભરવું. અને મ્હોં બંધ કરી એક દિવસ ચુલા ઉપર મુકી તાપ આપવો. ટાઢું થયે કાઢી લેવુંવા મૃગાંક રસ થયો તે ક્ષય, અગ્નિમંદ, સંગ્રહણી, એના ઉપર મધ, પીપર સાથે ત્રણ ગુંજ આપવો સ્કારક વસ્તુ વર્જ કરવી અને લોકનાથ પ્રમાણે પથ્ય પાળવું.

૧૫. મૃતસંજીવની ગુટિકાનાગ, ત્રિકટુ, ગંધક, ટંકણખાર, તામ્રભસ્મ, ધંતુરાનાં બીજ, હીંગળોક, એ નવ ઔષધ સમભાગવાં અને તેને ભાંગના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવો. પછી ચણા જેવડી ગોળી બાંધવી અને ની એક ગોળી આપી ઉપર આકડાના મૂળનો કાઢો આપવો તો સન્નિપાત જ્વર મટશે.

૧૬. મૃતસંજીવની રસ—રાગંધકની કજ્જલી, લોહભસ્મ, વછનાગ, હડતાલ, બોદારસીંગ, મનશીલ, હીંગળોક, ચિત્રક, ઇંદ્રવા, અતિવિષ, ત્રિકટુ, સુવર્ણ માક્ષિક, ભાંગ, નેપાળો અને ખાખરો એ ઔષધ-મર્વ સમભાગ લઈ પદ્આદાના રસને ભાંગના કાઢામાં ઓરી તેમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો, તેમજ લીંબુ વ સુકાના રસ એક એક દિવસ મરદન કરવું અને કાચકુંપીમાં ભરી વાલુકાયંત્રમાં બે પહોર પકવવું. અને ટ થયે આદાના રસમાં એક દિવસ ઘુંટવું એટલે શંકરોક્ત મૃતસંજીવન રસ તૈયાર થયો. ત્ર ગુંજા પ્રમાણે આપવાથી તે સન્નિપાત અને મર્ણોન્મુખ થએલા રોગીને પણ બચાવે છે. આ ઉપર દુધ, ભાત પથ્ય કરવું. અથવા આ રસ ન હોય તો કેશી આનંદ ભૈરવ આપવો.

૧૭. મૃતસંજીવની રસ—શુદ્ધ પારો અને ગંધક સમભાગ અને ચતુર્થાંશ વછનાગ અને સમાન અભ્રકભસ્મ એ એ કરી તેને ધંતુરાના રસમાં ખલ કરવું. પછી તેને સર્પાક્ષીના